СЕНТЯБРЬ
2007

Men's Health

ROCK'N'ROLL
Правила жизни Мика Джаггера, Сергея Шнурова, Ильи Лагутенко и др.

SEX
Каждую ночь по-новому

DRUGS
Легальные способы расширить сознание

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА **85 РУБ.**

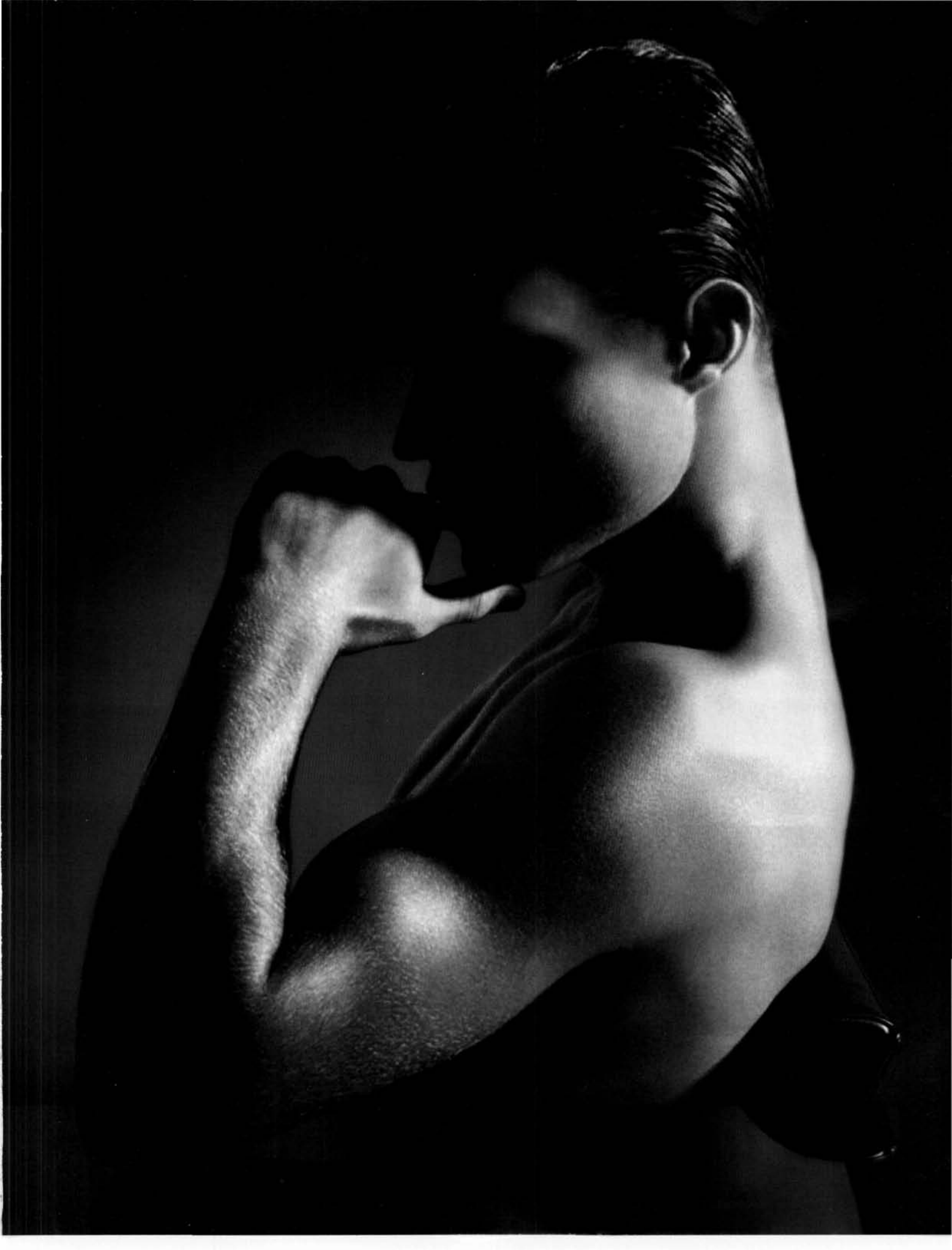
07009

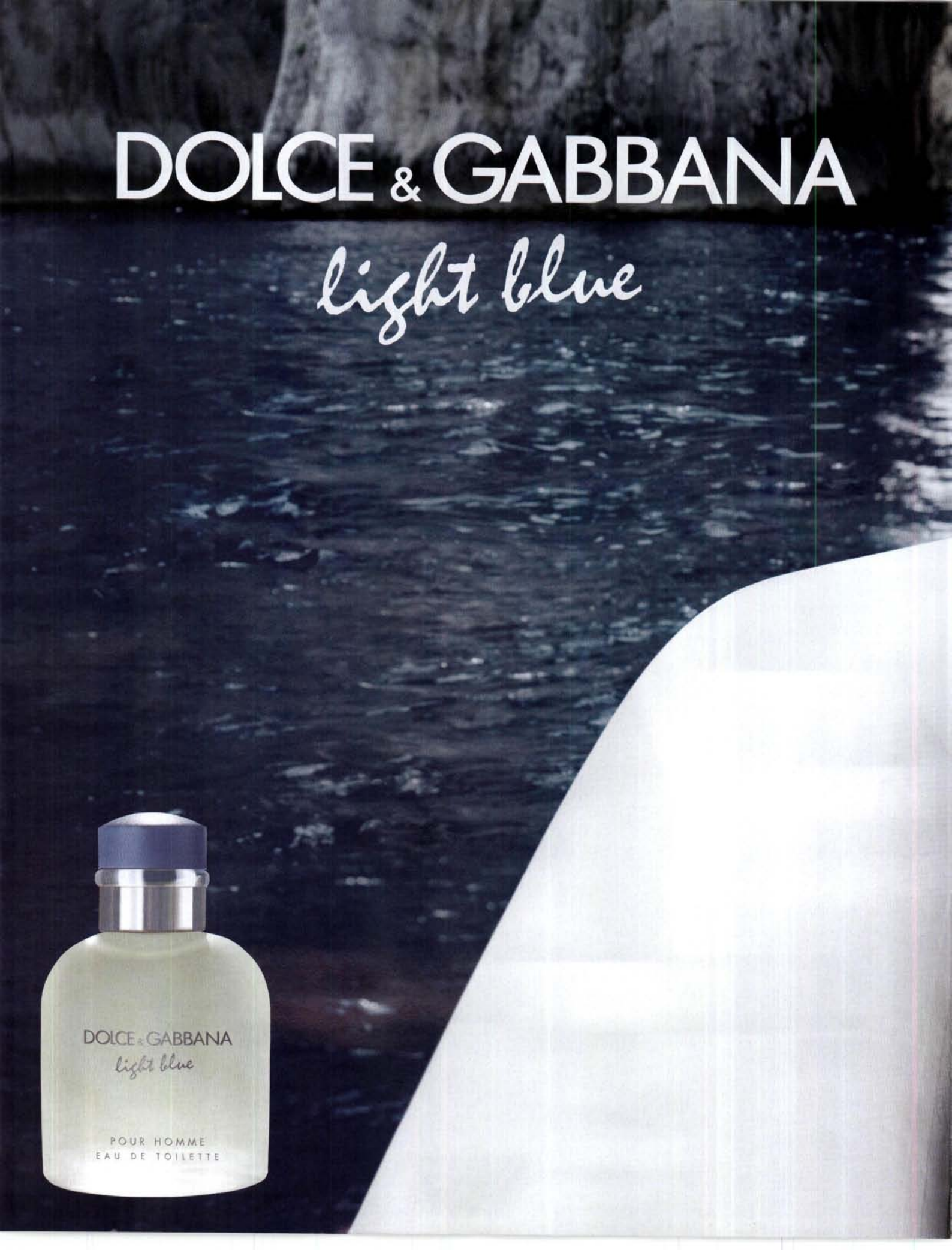
4 606895 000062

ATTITUDE GIORGIO ARMANI

Новый мужской аромат

Реклама.




DOLCE & GABBANA
light blue
DOLCE & GABBANA
light blue
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE

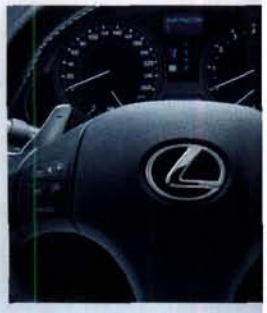
РЕКЛАМА

ДИЗАЙН ОПРЕДЕЛЯЕТ ХАРАКТЕР

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ДОСТУПА В АВТОМОБИЛЬ И ЗАПУСКА ДВИГАТЕЛЯ SMART KEY

6-СТУПЕНЧАТАЯ АВТОМАТИЧЕСКАЯ КОРОБКА ПЕРЕДАЧ

АУДИОСИСТЕМА ПРЕМИУМ-КЛАССА С 13 ДИНАМИКАМИ И CD-ЧЕЙНДЖЕРОМ



Служба клиентской поддержки Lexus: 8-800-200-38-83

Lexus напоминает вам о необходимости пристегивать ремни безопасности и строго соблюдать правила дорожного движения. Позаботьтесь о вашей безопасности и безопасности ваших близких.

Москва: «Лексус — Коломенское», (495) 741-4242, «Лексус — Кунцево Авто», (495) 933-4010,
Екатеринбург: «Лексус — Екатеринбург», (343) 222-2300, Самара: «Лексус — Самара», (846) 979-6868,

www.lexus-russia.ru

МОЩНЫЙ 2,5-ЛИТРОВЫЙ ДВИГАТЕЛЬ V6

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ АДАПТИВНАЯ СИСТЕМА ГОЛОВНОГО ОСВЕЩЕНИЯ I-AFS

10 ПОДУШЕК БЕЗОПАСНОСТИ, ВКЛЮЧАЯ ДВУХКАМЕРНУЮ ФРОНТАЛЬНУЮ ПОДУШКУ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ПАССАЖИРА

LEXUS IS250

Бурная энергия и невозмутимое спокойствие. Превосходная управляемость. Благородство, изысканность, элегантная простота у него в характере. Выразительный динамичный силуэт приковывает взгляд. Роскошная отделка салона обещает ни с чем не сравнимое удовольствие от поездки. IS 250 не просто интригует — он впечатляет своей мощью, стремительностью и непревзойденным комфортом. И это впечатление не обманет вас. Стоит только сесть за руль.

www.lexus-is.ru

LEXUS

На правах рекламы. Товар сертифицирован

«Лексус — Левобережный», (495) 221-0099, «Лексус — Лосиный Остров», (495) 729-3344, «Лексус — Рублевский», (495) 725-3344,
Санкт-Петербург: «Лексус — Приморский», (812) 336-5888, «Лексус — Пулково», (812) 326-2266

GUCCI
Pour Homme II
The New Fragrance for Men
GUCCI
Pour Homme II

Реклама

www.gucci.com

СОДЕРЖАНИЕ

ФОТОГРАФ: BYRON KEULEMANS

Этот номер запомнится тебе надолго. Особенно – его обложка.
О том, как и почему на ней появился дерзкий слоган на басурманском языке, – читай в письме главреда.
А сейчас сосредоточься и постарайся уловить, какую пользу сможешь извлечь из этой обложки ты.
Во-первых, с ее помощью ты можешь выиграть наш конкурс и украсить свою спальню прекрасным матрасом от Dream Master. Для этого нужно сфотографироваться со своей девушкой в точно такой же позе, что и пара на обложке. А затем отправить фотографию на mh@imedia.ru с пометкой: "SEX, DRUGS, ROCK-N-ROLL". Чем больше будет сходство, тем больше шансов на победу. И не забудь: в кадре обязательно должен присутствовать этот номер журнала.
Во-вторых, каждый, кто придет в магазин Dream Master с этой обложкой в руках и назовет продавцу пароль: "Men's Health – это сила, Dream Master – это комфорт", – получит при покупке скидку 10%. Также этот пароль можно указать в заявке, если ты зашел на сайт www.dream-shop.ru и заказываешь товар онлайн.
И не говори, что мы тебя не предупреждали!

СЕНТЯБРЬ 2007

НА ПАКЕТЕ:

231 Гид по технике:
99 поводов изменить свою жизнь

166 Секс крупным планом
Если нельзя, но очень хочется

184 101 год – это реально
Планируй будущее

142 Мышцы из мясорубки
На старт, внимание, фарш!

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ
160 Дольше, чаще, чище
Есть ли жизнь после обрезания?

154 ДТП и т.д.
Как вырулить из стресса

126 Когда штанга убивает

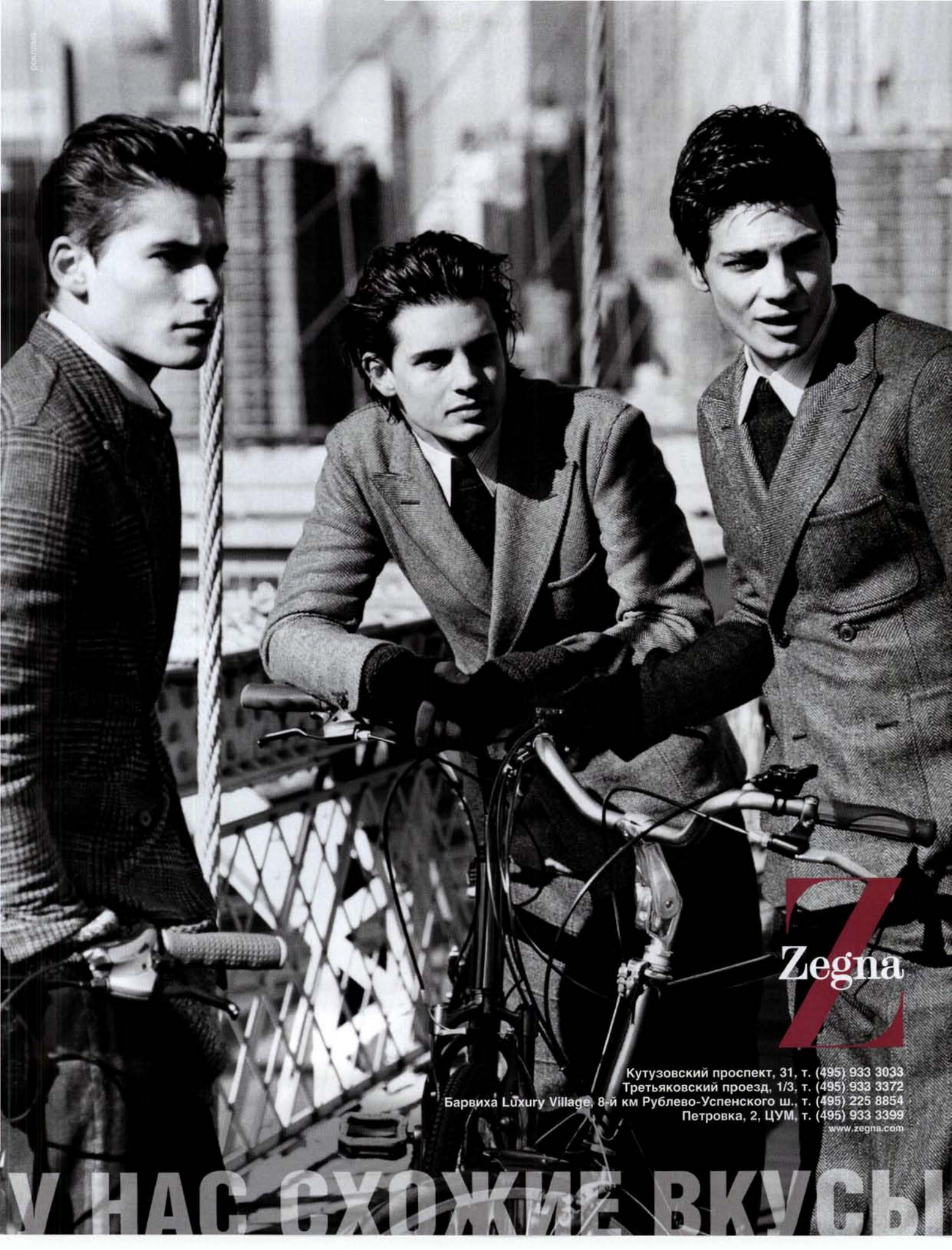
ТЕМА НОМЕРА

100 Sex
110 Drugs
118 Rock'n'Roll

118 – Подходи, буржуй, глазик выколю!

ФОТОГРАФ: KWAKU ALSTON

реклама


Zegna
Кутузовский проспект, 31, т. (495) 933 3033
Третьяковский проезд, 1/3, т. (495) 933 3372
Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш., т. (495) 225 8854
Петровка, 2, ЦУМ, т. (495) 933 3399
www.zegna.com
У НАС СХОЖИЕ ВКУСЫ

НОВЫЙ ОГРАНИЧЕННЫЙ ВЫПУСК

DEL MAR

CARIBBEAN EDITION

Baldessarini

BALDESSARINI

Реклама

СОДЕРЖАНИЕ

142 Ожоги, несовместимые с жизнью

80 Ехал лесом, песни пел. Кумулятор, на ..., сел

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

74 Теория подтяжек
Туалет успешного менеджера

80 Человек с обложки
Джош Холлоуэй: в кино и в жизни

ЖИЗНЬ

92 Борьба за качество
О чем молчат врачи

САМООБОРОНА

134 Лобовое столкновение
Драться надо — так дерись

136 Персональный тренер
"Нижний пресс" в домашних условиях

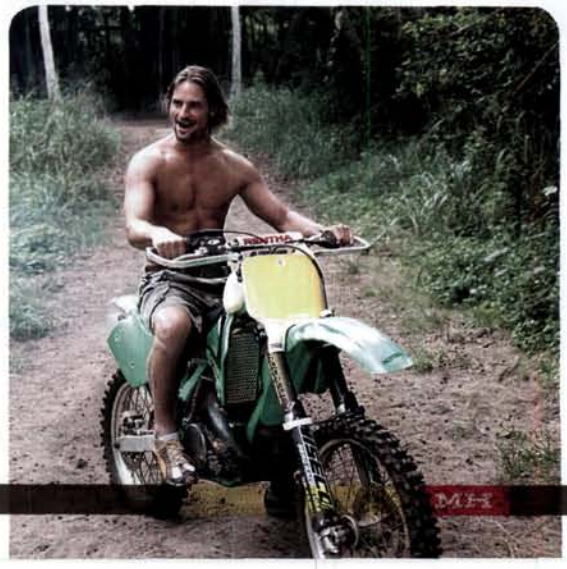
АКТУАЛЬНО

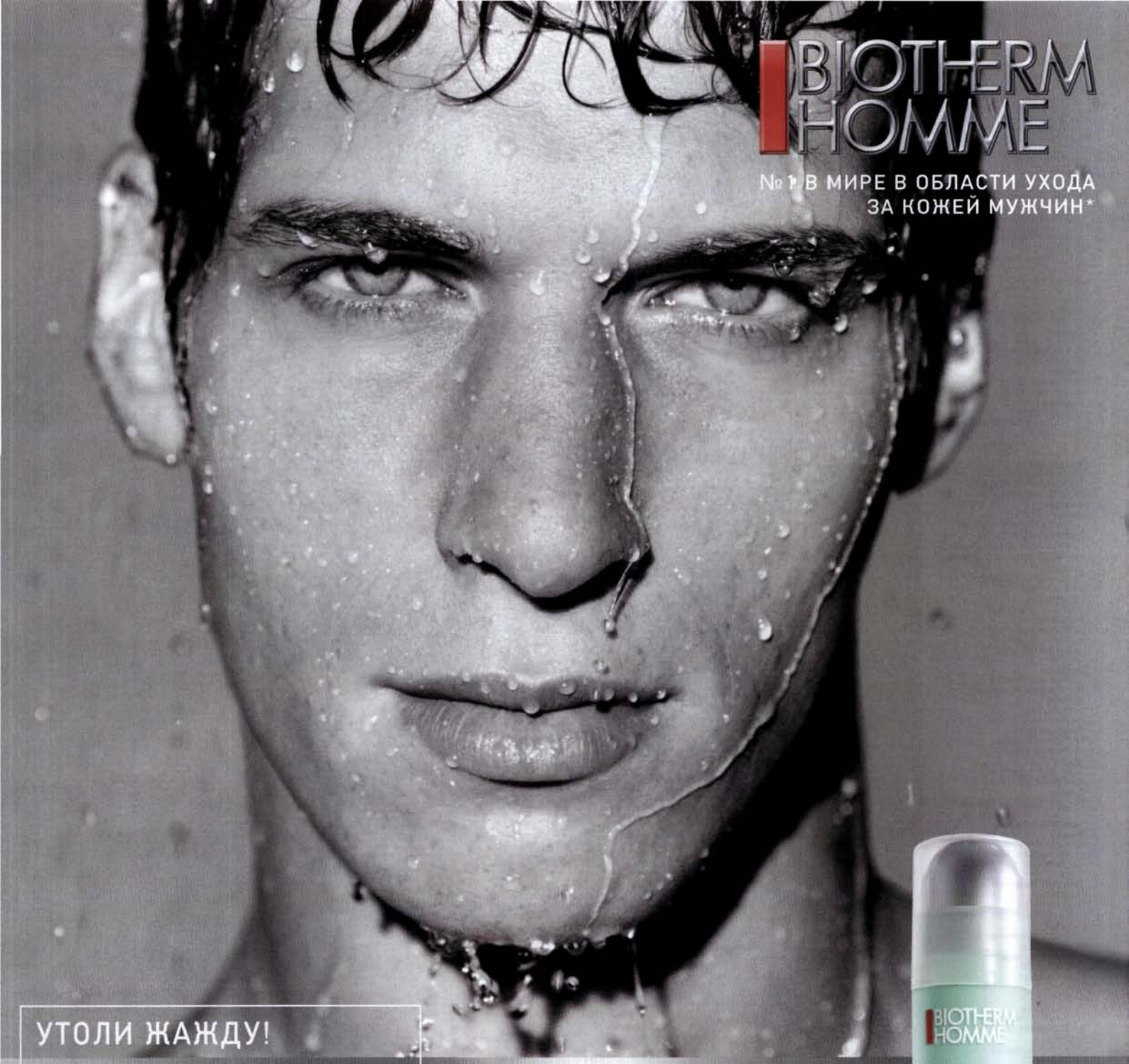
138 Вот она какая!
Самые популярные мифы о женщинах

150 Гараж
Последние вести с колес

ТЕНДЕНЦИИ

172 Время, вперед!
Часовые новинки Bazel World 2007





BIOTHERM HOMME

№ 1 В МИРЕ В ОБЛАСТИ УХОДА ЗА КОЖЕЙ МУЖЧИН*

УТОЛИ ЖАЖДУ!

УЛЬТРАУВЛАЖНЯЮЩИЙ ТЕРМАЛЬНЫЙ УХОД ДЛЯ ЛИЦА С МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ

- Сила термальной воды, эффективные увлажняющие компоненты, микроэлементы и витамины обеспечивают коже длительное увлажнение.
- Легкая гелевая текстура дарит ощущение бесконечной свежести!

Идеально увлажненная и восстановленная кожа, здоровый цвет лица.

Существует в версии для сухой кожи.

*Euromonitor 2005. Анализ рынка селективной косметики за 2004 год.
** По содержанию ЧЭТП в одном флаконе средства.

AQUAPOWER

СОДЕРЖИТ ЭКВИВАЛЕНТ 5 000 ЛИТРОВ АКТИВНОЙ ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДЫ**

ЧЭТП

Обогащен чистым экстрактом термального планктона (ЧЭТП), полученным из термальных источников и содержащимся только в средствах Biotherm. ЧЭТП обладает научно доказанной способностью стимулировать регенерацию клеток. Чтобы кожа сияла здоровьем.

www.biothermhomme.com

Реклама.

РЕКЛАМА

РОССИЯ
Москва:
ЦУМ, ул. Петровка, 2, 2-й этаж
Холдинг Центр
ТЦ "Рязанский"
ТЦ "Рамстор Капитолий"
ТЦ "Будапешт"
ТЦ "Бухарест"
ТЦ "Лейпциг"
Nice Connection
ТЦ "Галерея Аэропорт"
ТЦ "Алые Паруса"
ТЦ "Мега-1"
ТЦ "Мега-2"
ТЦ "Охотный Ряд"
ТЦ "Калужский"
Галереея мод
ул. Менжинского, 23, к.1
Санкт-Петербург:
"BERN", ул. Жуковского, 23
Strellson Shop
ТЦ "Галерея Априори"
Большой пр-т, 56
Жуковский:
Маска ул. Чкалова, 35
Пенза:
Strellson Shop ТЦ "Арбат"
ул. Московская, 59
Самара:
Strellson shop-in-shop
Самарский Меркурий
ул. Ново-Садовая, 33
Рязань:
ТЦ Одежда для успеха
ул. Есенина, 82/26
Воронеж:
Strellson Shop
ул. Плехановская, 1
Чебоксары:
Галант ТЦ "Мегамолл"
ул. Калинина, 10а
Краснодар:
Strellson Shop
ТЦ "Красная Площадь"
ул. Дзержинского, 100
Барнаул:
Галерея Стиль
Социалистический пр-т., 89
Ростов-на-Дону:
Strellson Shop Соборный пер, 22
Strellson Shop ул. Б. Садовая, 32
Астрахань:
Strellson Shop ТЦ "Астор",
ул. Бакинская, 39
Красноярск:
Ле Рой ул. Обороны, 3
Владивосток:
Strellson shop-in-shop,
магазин "Парад",
Океанский пр-т, 16,
ТЦ "Изумруд"
Иваново:
Strellson shop-in-shop
Маг. Женева, ул. 10-е августа
Ярославль:
Strellson Shop
ул. Угличская, д. 6/48
Челябинск:
ТК "Гостиный Двор",
ул. Коммуны, д. 60
Томск:
Торговая Галерея "Пассаж",
пр. Ленина, 46
Казань:
Strellson Shop ТЦ "Тандем"
ул. Ибрагимова, 56
Нижний Новгород:
Strellson shop-in-shop
магазин "Интермода",
ул. Белинского, 124,
ТЦ "Шоколад"
Тверь:
"Абсолют", Тверской пр-т, 2,
ТЦ "Олимп"
Иркутск:
"Oscar Collezioni", ул. Литвинова, 1
Саратов:
"Status", ул. Вольская, 85
Калининград:
"Дизайн и карьера",
Пр-т Мира, 46
Екатеринбург:
Пассаж, 2 эт.,
ул. Вайнера, 9
Strellson Shop
ТЦ "Гермес Плаза" 3-й этаж
ул. Малышева, 16
Хабаровск:
ЦУМ, ул. Муравьева-
Амурского, 23
Владикавказ:
"7 Континент", пр-т Коста, 296, к.1
Курган:
Men's Fashion ул. Ленина, 19/4
УКРАИНА
Киев:
Strellson Shop
ул. Красноармейская, 5
Одесса:
InVogue Boutique
ул. Екатерининская, 25А
Днепропетровск:
"SOHO", ул. Короленко, 2;
"GOODY", пр-кт Гагарина, 7
КАЗАХСТАН
Астана:
Strellson Shop
ТЦ "City Market"
ул. Иманова, 3
Men Style Shop
Молодежный пр-т. 26/3
Алматы:
Men Style Shop пр. Достык, 53
Strellson Shop
пр. Райымбека, 239а,
ТРК "Maxima" 2 этаж
Павлодар:
Men Style Shop ул. Кутузова, 34
Караганда:
Men Style Shop ТЦ "City Market"
пр. Бухар-жырау, 54
Актюбинск:
Men Style Shop
пр. Абулхаир-хана, 42

Strellson

«ТЕ, КТО ГОВОРЯТ О ТРЕТЬЕМ МИРЕ, ДОЛЖНЫ ОСОЗНАТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСТВО СМОЖЕТ ВЫЖИТЬ ТОЛЬКО В ОДНОМ ОБЩЕМ ДЛЯ ВСЕХ МИРЕ.»

Весли Тайерман, бизнесмен, Найроби.

+7-095-6883900 www.strellson.com

СОДЕРЖАНИЕ

СТРЕСС

178 Психомоторный отсек
Мелкая моторика на службе прогресса

ГАРДЕРОБ

193 Старая школа

196 Детский корпус

204 Город и герой

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

210 Причесанныемысли

ДЕЛО ВКУСА

212 Прочь от земли

ЭКСТРИМ

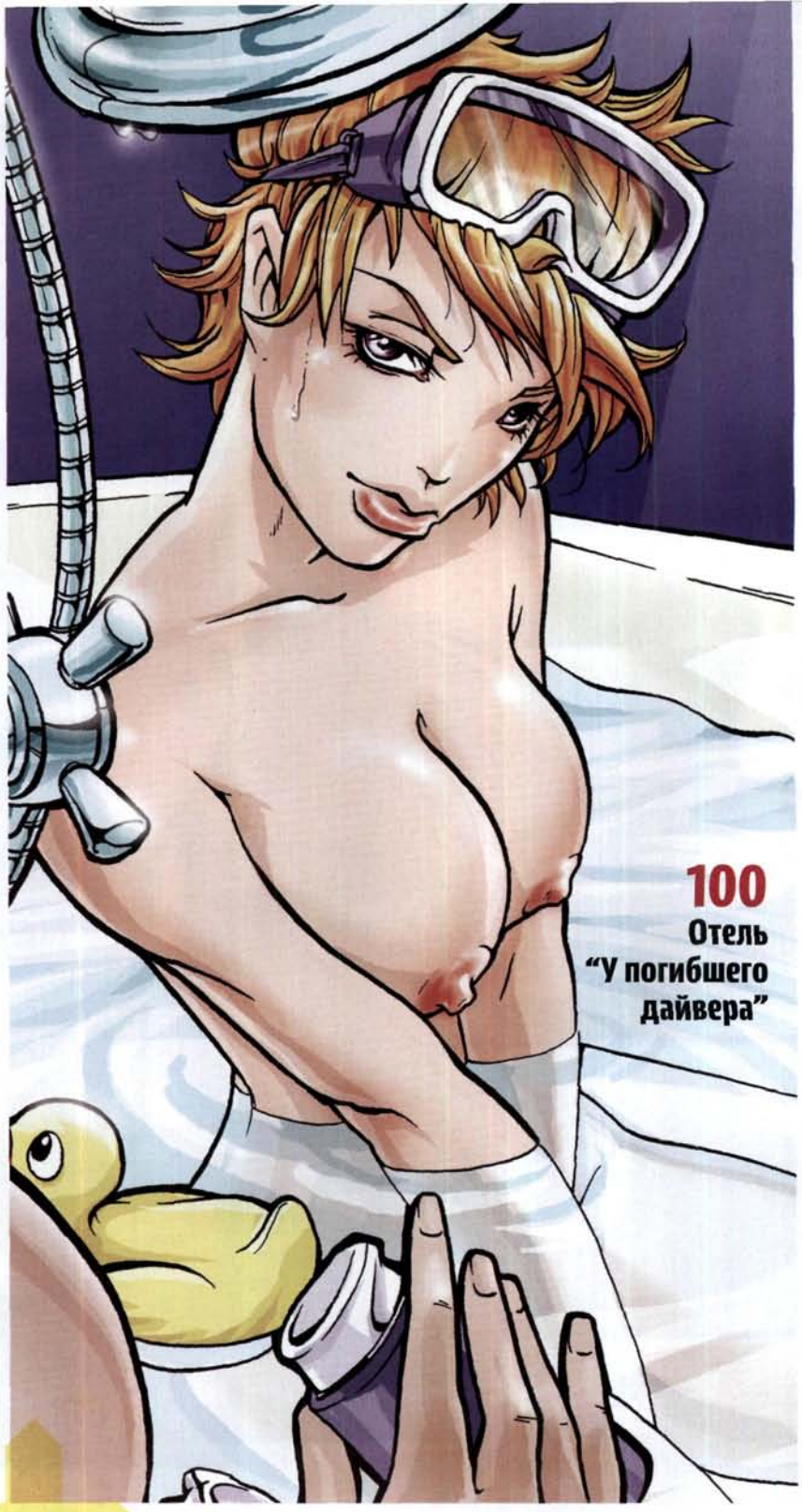
216 Травматический реализм
Из жизни профессионалов-силовиков

ОРГАНИЗМ

224 Враги в тылу
Приключения собственной задницы

НАПРАВЛЕНИЕ

270 Светлый путь
Королевство Иордания глазами Т. Боголюбовой



100 Отель "У погибшего дайвера"

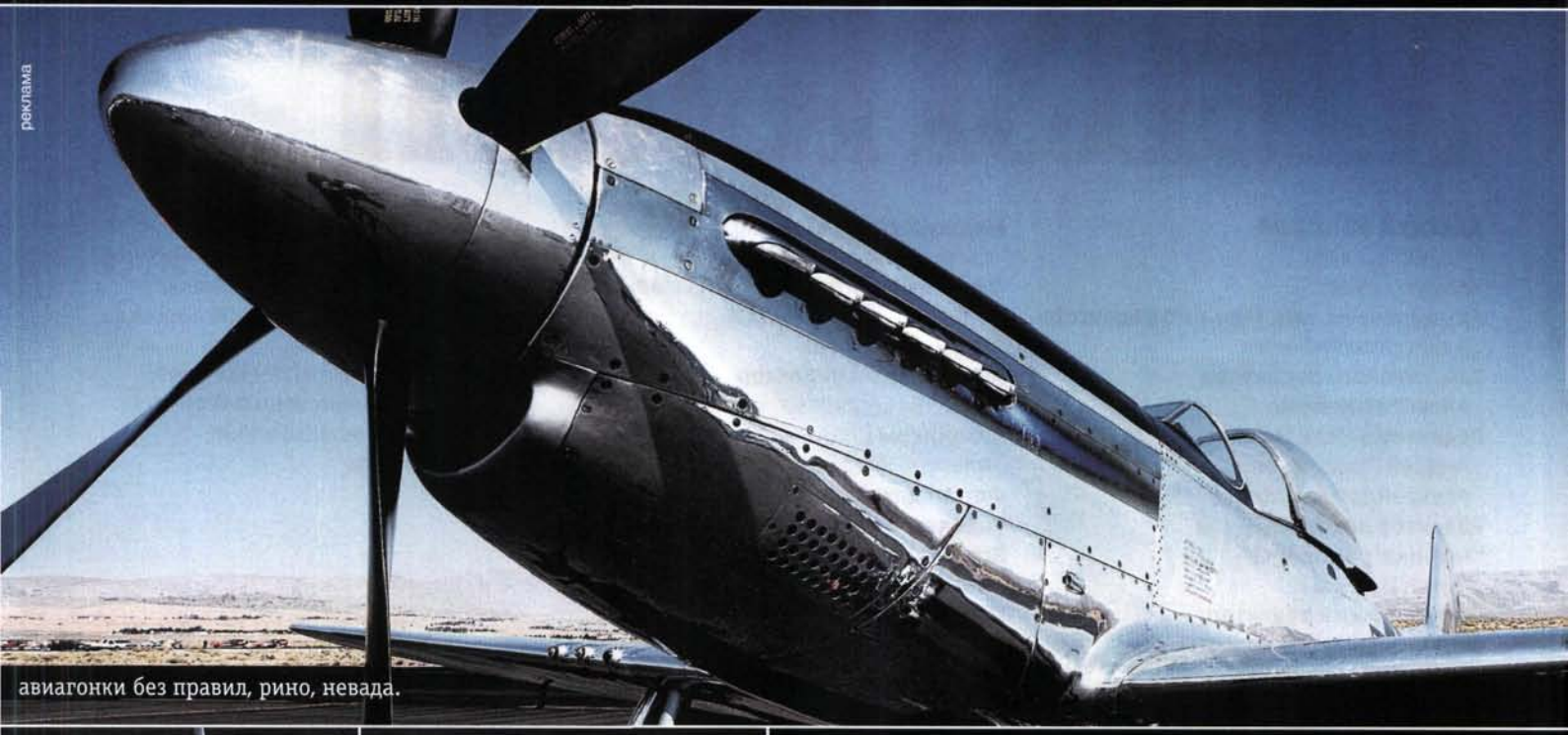
126 План-схема игрока сборной России по футболу

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

28 Письмо редактора
30 Обратная связь
36 Мужские ответы
42 Объект желания
44 Голограмма
90 Бюллетень
276 MH Promotion
278 События
286 Адреса, пароли, явки
288 Анонс
290 P.S.

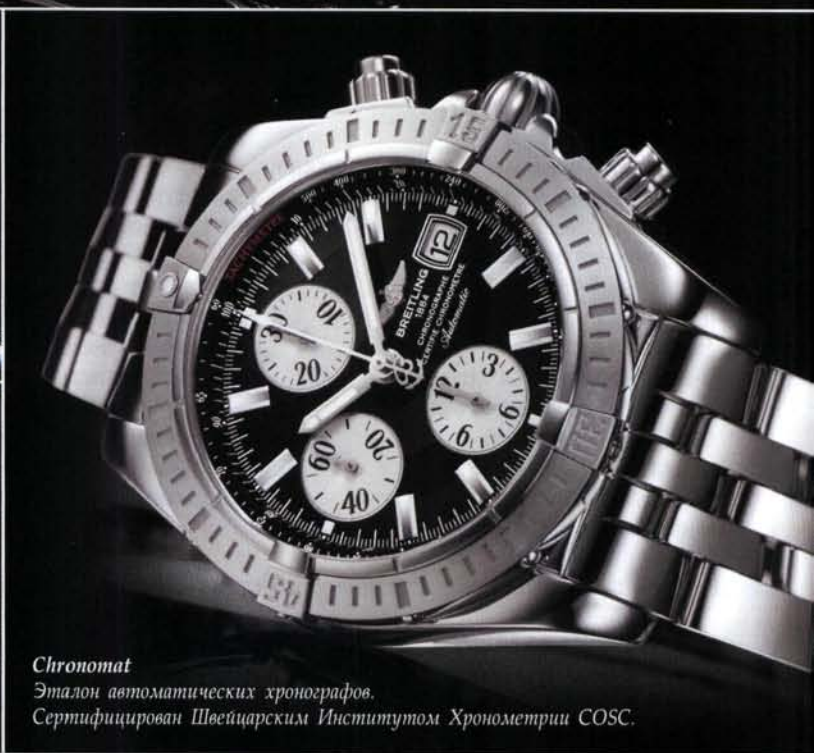
Безупречное Исполнение | Абсолютная Точность

реклама



авиагонки без правил, рино, невада.

WWW.BREITLING.COM



Chronomat
Эталон автоматических хронографов.
Сертифицирован Швейцарским Институтом Хронометрии COSC.

Mercury
Official Agent

Москва: Третьяковский пр.,7, м-н «Mercury», тел. (495) 933-3393
Кутузовский пр-т, 31, м-н «Mercury», тел. (495) 933-3031
пл. Европы, 2, г-ца «Рэдиссон САС Славянская», м-н «Mercury», тел. (495) 941-8929
Тверская ул., 16, Галерея «Актер», м-н «Mercury», тел. (495) 935-7789
Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш., м-н «Mercury», тел. (495) 225-8870
С.-Петербург: Михайловская ул., 1/7, Гранд Отель «Европа», м-н «Mercury», тел. (812) 329-6577

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

журнал Men's Health®

АЛЕКСЕЙ ЯБЛОКОВ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора Владислав Рябинин
Зам. главного редактора Алексей Цыганов
Редакторы Иван Глушков, Андрей Прокофьев, Александр Черкудинов
Редактор разделов "Техника"/"Скорость" Антон Иванов
Выпускающий редактор, редактор раздела красоты Ольга Сабельникова
Медицинский редактор Евгений Пашанов, д.м.н.
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор раздела моды Лариса Лазарева
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры Владимир Нелюбин, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Ирина Пасадская
Ассистент редакции Наталья Тимонькина

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Наталья Арефьева, Александр Баранов, Артем Липатов, Максим Балакин, Юнна Володина, Дмитрий Демиденко, Евгений Крузенштерн, Сергей Маленкович, Олег Матвеев, Денис Петруленков, Сергей Ратников, Стирпайк, Татьяна Шкондина, Алексей Трясков

МАРГАРИТА ТЫРИНА
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе Ирина Бурякова
Менеджер по рекламе Александр Кладиев
Менеджер по маркетингу Наталья Мирина
PR-директор Инга Сихарулидзе
Ассистент рекламного отдела Светлана Вигнанкер
Работа с рекламодателями Диана Лесничая
Финансы Юрий Тимофеев
Маркетинговые исследования Анна Семченко
Директор по распространению Любовь Бабичева
Заместитель директора по распространению в регионах Антон Волков
Менеджер по распространению в регионах Ольга Мухина
Старший менеджер по распространению в Москве Вера Истомина
Менеджеры по распространению в Москве Татьяна Иванова, Варвара Ваганова
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Менеджер по подписке Юлия Флягина
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Анастасия Маркович

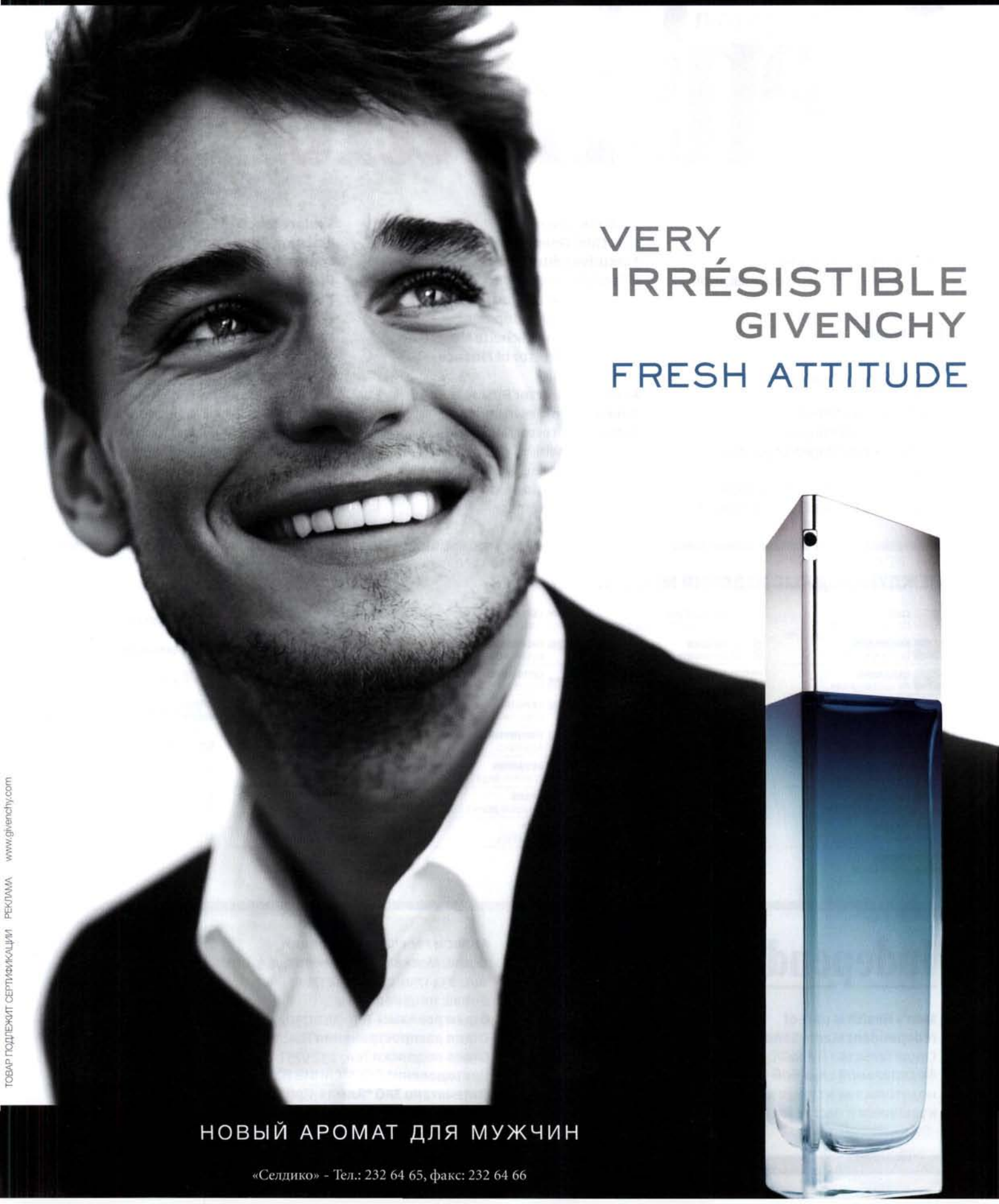
Учредитель и издатель русского издания Men's Health ООО "Юнайтед Пресс"
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Дерк Сауэр, Елена Мясникова, Михаил фон Шлиппе, Михаил Дубик, Татьяна Шишкова, Александр Гукасов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: Агентство "Роспечать", т.: 785-1459; "Ариа-АиФ", т.: 207-5452; "ДМ-Пресс", т.: 933-3061; "Логос – распространение прессы", т.: 974-2131; МДП "Маарт", т.: 333-0198; "Наша Пресса", т.: 781-1131; "ОРП Кардос", т.: 937-7262; "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-2801; "Пресс Пойнт Интернэшнл", т.: 927-3608; "Прессэкспо", т.: 257-6065; "Родина-пресс", т.: 242-8904; "Сейлс", т.: 256-9005; ХК "Сегодня Пресс", т.: 619-2758; "СитиПрессСервис", т.: 730-2820; "Центропечать", т.: 974-2123; МАП, т.: 974-2131. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 43-7926. **Воронеж:** "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-1051. **Екатеринбург:** МГ "Фактория Пресс", т.: (343)-371-6178; ГК "Апрель", т.: (343) 353-2803. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862. **Калининград:** "Массмаркет" (4112) 95-8483. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-1032. **Нижний Новгород:** "Шанс-Пресс НН", т.: (8312) 31-3119. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (383) 211-9059. **Пермь:** "Кочанов" (342) 260-7488; "Севастьянов", т.: (342) 294-3175. **Ростов-на-Дону:** "Мурена", т.: (8632) 99-0508; "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** "Ариэль-плюс", т.: (846) 992-4843; "Роспечать", т.: (846) 334-2989. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 449-1202; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740; "Орион", т.: (812) 326-0795. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Уфа:** "Аврора", (3472) 52-5899. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 30-5609; "Союзпечать", т.: (4212) 22-7590. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (3512) 261-5325. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 388-1195. **Минск:** "РЭМ-Инфо", т.: (37517) 295-6015. **Рига:** JANUS, т.: (371) 722-6955. **СНГ и за рубеж:** "Интерпресс-экспресс", т.: (495) 208-8550.

GIVENCHY



НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

«Селдико» - Тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66

ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ РЕКЛАМА www.givenchy.com

журнал Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

Senior Vice President, Consumer Marketing Joyce Shirer
Vice President, Single-Copy Sales Richard Alleger
Vice President, Finance Ray Jobst
Executive Assistant Crystal Simpkins

RODALE INTERNATIONAL
EVP, Chief Operating Officer Steve Kalin
Executive Editorial Director Jeff Csatari
Editorial Director John Ville
Creative Director Ruth Feldman
VP, Business Development and Marketing Michelle Meyercord
Executive Director of Finance Robert Novick
Associate Director Business Development Kevin LaBonge
Associate Director, Marketing Lucio Grimaldi
Senior Editor Laura Ongaro
Senior Production Manager Darleen Malkames
Senior Associate Editor Nicole Burrell
Assistant Editor Veronika Ruff
Contracts Analyst Jessica Nagle
Production Coordinator Denise Weaver
Business Development & Marketing Associate Adrienne Wender
Intern Emin Hadziosmanovic

© 2007 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Gergely Buglya
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Yudha Kartohadiprodjo
ИТАЛИЯ Emanuele Farneti
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Санат Сейдеханов
КИТАЙ Mitchel Lin
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Paulo Sousa Costa
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Bojan Levic
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЧЕХИЯ Miroslav Honsu
ЮАР Andy Ellis
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health is part of Independent Media Sanoma Magazines
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Тираж 250 000 экземпляров.

Адрес и телефоны редакции
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б".
Отпечатано ЗАО "Алмаз-Пресс".
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

LEADER

CORNELIANI

Corneliani

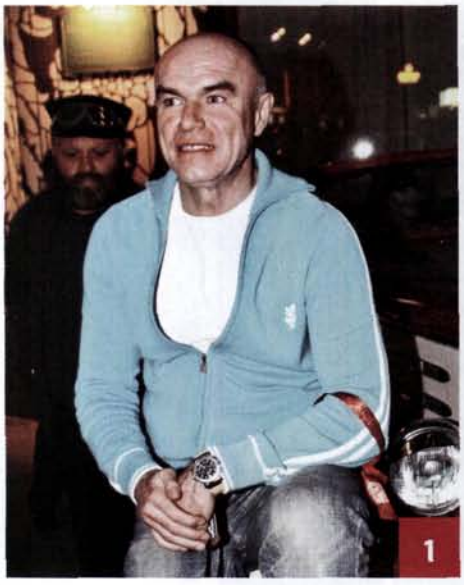
МОСКВА, ГУМ · МОСКВА, КРОКУС СИТИ МОЛЛ · ЕКАТЕРИНБУРГ · САНКТ-ПЕТЕРБУРГ · БАКУ · КИЕВ · ВИЛЬНЮС

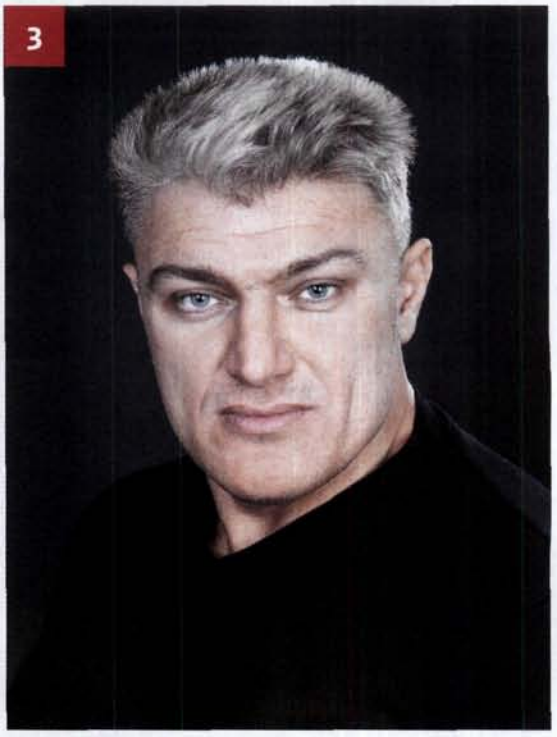
corneliani.russia@corneliani.com

www.corneliani.com

ФЕЙС•КОНТРОЛЬ

Легенды про женщин и приметы, по которым можно о них судить (см. стр. 138), мы собирали всем миром. В том числе и с помощью героев этого номера.


1


3

2

4

1. Сергей Мазаев
ЛИДЕР ГРУППЫ "МОРАЛЬНЫЙ КОДЕКС"

Я вообще в приметы не верю, но есть примета, которая по жизни всегда была. Можно с матом? Так вот: "Пьяная баба – п...де не хозяйка". То есть, если женщина не пьет, она уже мне интересна. Если пьет – то тоже интересна, но по-другому.

2. Дмитрий Болысов
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ШКОЛЫ ИСКУССТВА ВОЖДЕНИЯ DRIVING ART

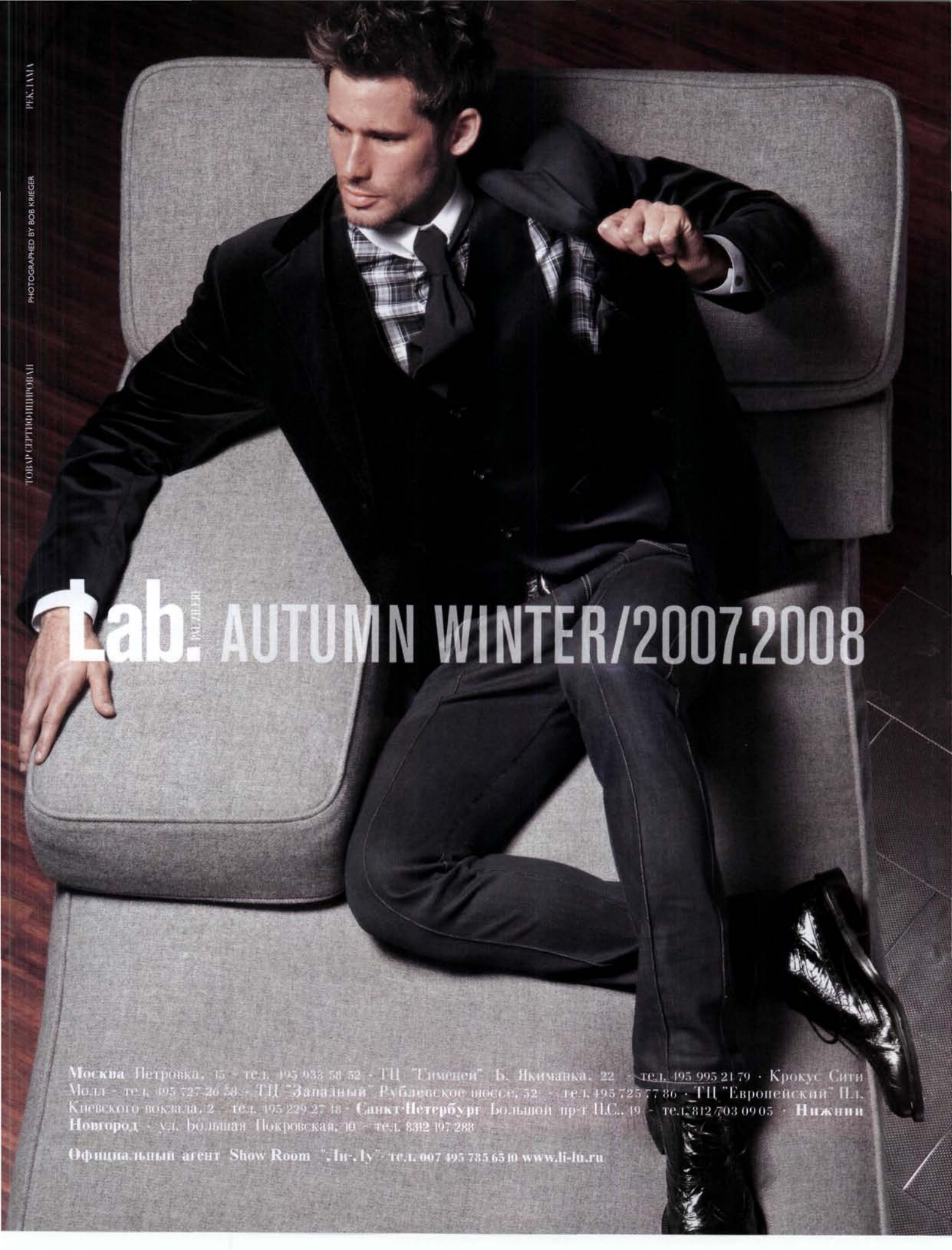
Есть миф, что женщины не могут и не должны водить, потому что дама за рулем – как обезьяна с гранатой. Не раз убеждался, что это не так.

3. Владимир Турчинский
ПРЕЗИДЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЛИГИ СИЛОВОГО ЭКСТРИМА

Единственное, что я могу с уверенностью сказать на эту тему: "Женщина за рулем – это опасность". Ну, если и не опасность, то во всяком случае: внимание!

4. Александр Баширов
АКТЕР, РЕЖИССЕР

Мне известна только одна примета, которая точно работает. Идет женщина, и если посмотреть сзади на ее походку, то можно понять, как она ведет себя в постели.


ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
PHOTOGRAPHED BY BOB KRIEGER
PR-ТАМА
Lab. PAOLINI
AUTUMN WINTER/2007.2008
Москва Петровка, 15 · тел. 495 933 58 52 · ТЦ "Глинки" Б. Якиманка, 22 · тел. 495 995 21 79 · Крокус Сити Молл · тел. 495 727 26 58 · ТЦ "Западный" Рублевское шоссе, 32 · тел. 495 725 77 86 · ТЦ "Европейский" П.л. Киевского вокзала, 2 · тел. 495 229 27 18 · Санкт-Петербург Большой пр-т П.С., 49 · тел. 812 703 09 05 · Нижний Новгород · ул. Большая Покровская, 10 · тел. 8312 197 288
Официальный агент Show Room ".li-.lu" · тел. 007 495 785 65 10 www.li-lu.ru

РЕКЛАМА

HUGO BOSS AG Phone +49 7123 940 www.hugoboss.com

Exclusive clips, interviews and downloads on www.hugoboss.com/eMAG

BOSS
HUGO BOSS

a.yablokov@imedia.ru

ОСЕННИЙ ПРИЗЫВ

Малинки, малинки, брюнетки и блондинки, Сережки и Маринки, а еще здесь Жуков, Тимофеев и Рыжов!

ГРУППА "ДИСКОТЕКА АВАРИЯ"

Одну минуту! Фестиваль "Нашествие" по независящим от меня причинам отменили. С одной стороны, это неплохо: рязанские рыбаки будут наслаждаться тишиной все лето, а не полтора месяца. С другой — десятки тысяч людей лишились большой радости.

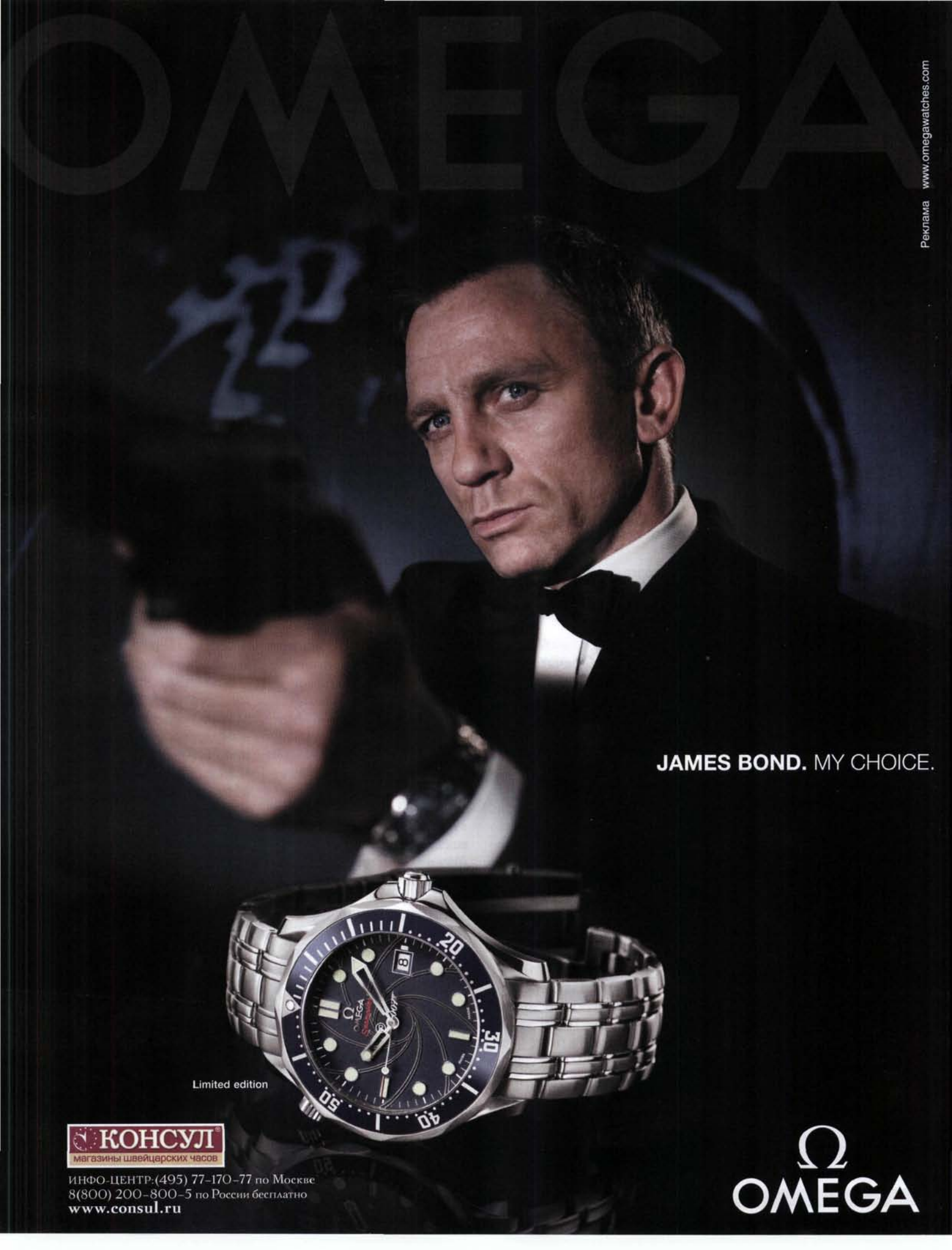
А раз такое дело, забацаем собственный фестиваль, от имени Men's Health. Сделаем объемную проекцию "Нашествия" на страницах журнала. Должны были, скажем, выступать звезды российской рок-музыки. Почему бы им не выступить у нас? Сказано — сделано. Смотри в разделе ROCK-N-ROLL правила жизни от 20 звезд.

Потом… чего еще мы лишились? Ага, повального секса на открытом воздухе. Это дело знакомое: таких вот "детей фестиваля", зачатых под вопли "Я так ждала тебя, Вова!", думаю, набрался уже не один десяток. Побарахтаться в луже с девушкой, закатившей глаза под бейсболку, — это ли не полное единение с природой, не воплощение мечты оказаться, наконец, в исцеляющей первобытной грязи, отрицающей все нормы этикета и морали? Настоящий звериный секс, с хрипением, рычанием... Ноу! Йес! SMS! Ай лав ю, бэйб! Глядишь, песня и закончилась.

Ну что же, поможем людям: возьмем семь лучших секс-историй за всю историю Men's Health и предложим корреспондентам опробовать их на себе: не устарели ли советы? По-прежнему ли горячо там, где должно быть горячо? Откровенный отчет — в разделе SEX.

Сделаем, в конце концов, большой текст о современных лекарствах, которые по-английски DRUGS. Просто потому, что ехать на фестиваль "Нашествие" без аптечки было бы по меньшей мере неразумно. Но писать об анальгине-аспирине скучно, тем более что прогресс в фармакологии не стоит на месте.

Ну а потом редактор Иванов принес толстенный "Гид по технике", и я вовсе успокоился. К "Нашествию" он ("Гид") отношения не имеет, зато позволяет окончательно снять стресс, успокоиться и встретить осень, как говорится, по-мужски.


OMEGA
Реклама www.omegawatches.com
JAMES BOND. MY CHOICE.
Limited edition
КОНСУЛ
магазины швейцарских часов
ИНФО-ЦЕНТР:(495) 77-170-77 по Москве
8(800) 200-800-5 по России бесплатно
www.consul.ru
OMEGA

ИНСУЛЬТ, ПОКА!

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Привет вам! Меня зовут Алексей, и мне 17 лет. Купил августовский номер и наткнулся на статью "Инсульт-привет". Все бы ничего, но в этой статье я нашел некоторые сходства со своим отцом. Он сильно храпит по ночам и имеет избыточный вес. Меня это давно напрягало, а прочитав статью, я показал ее отцу. Мы с матерью уговорили его сходить к врачу. Врач сказал, что мы вовремя пришли, потому что у отца 80% вероятность схватить инсульт. Он еще удивлялся, что этого не произошло раньше. Теперь мой папа лечится. Так что я хочу сказать вам ОГРОМНОЕ спасибо, что вы есть!

МН: Огромное пожалуйста. Крепкого здоровья всей вашей дружной семье. А тебе за бдительность — приз от компании s'Oliver.

ОЧЕНЬ ЗАНЯТОЙ ЧЕЛОВЕЧЕК

Я впервые в жизни влюбился! Я всю жизнь искал именно ее! Мне 18 лет. Вы не подумайте ничего плохого. Я достаточно симпатичный, а она очень занятой человечек, хотя ей 19 лет, работает по 16 часов в день (и из-за работы решила расстаться со мной). Я уже 5 дней ничего не ем, почти не сплю, без нее внутри пусто. Это неполная моя история, могу прислать полную — она гиперромантичная. Я прошу вас помочь мне организовать сюрприз для нее. Нужно что-то сумасшедшее, пожалуйста, спасите меня!

РУСЛАН

МН: Создается впечатление, что твоя девушка устала именно от обилия сумасшедшего. Дай, Руслан, остыть мотору. А потом уже заводи его снова.

ТЫСЯЧА И ОДНА ПОПЫТКА

Купил августовский номер, в котором прочитал статью о заменителях сигарет. Таблетки, жвачки, травяные сигареты. Это все хорошо, но вы не указали самый действенный способ бросить курить. Я говорю о книге Аллена Карра "Легкий способ бросить курить". Проверено на себе, помогает. Мне 21 год, курил с 16 лет. Сначала думал, что бросить будет легко. Но, когда решил бросить, оказалось, что все совсем не так. После тысячи и одной попытки я узнал об этой книге. Прочитал и уже полгода как не курю. После этого книгу прочел мой двоюродный брат. Результат такой же. Напишите об этой книге! Вы же все-таки "Мужское здоровье".

АЛЕКСАНДР, Г. ЧЕБОКСАРЫ

МН: Не хочется тебя расстраивать, но действие указанной тобой книги заканчивается, как правило, через год после ее прочтения. Мы-то искали средства подольше да помощнее.

МЫШЦЫ СИЛЬНЫЕ, А ГОЛОВА ДУРНАЯ

В статье "Цивилизация отступает" (май) вы пишете, что вирус туберкулеза сильно мутировал и невосприимчив ко многим антибиотикам. Это все верно, кроме одного: туберкулез вызывает не вирус, а микобактерия Коха. Бактерия и вирус — абсолютно разные вещи. О принципиальных отличиях вируса от бактерий, думаю, вам расскажет медицинский редактор Е. Пашанов (к которому отношусь с огромным уважением).

Мне 43 года. Детский хирург высшей категории. КМС по плаванию. На соревнованиях ветеранов Алтайского края занимаю 1-2 места. В свободное время тренажерный зал, бассейн. Зимой — горные лыжи.

P.S. А вот армрестлинг — гадкий вид спорта. Год назад попросили выступить на соревнованиях за больницу — сломал руку. Мышцы сильные, кость слабая, а голова дурная. Предупредите людей: армрестлинг — очень опасный вид спорта, особенно для людей в возрасте и новичков. Ломаются часто.

ПУШКАРЕВ О.И., Г. ГОРНО-АЛТАЙСК

МН: Предупреждаем. Очень опасная вещь — этот гадкий армрестлинг. А Евгений Пашанов, наоборот, хороший. И еще: бактерия и вирус — абсолютно разные вещи.

НЕ ПОНРАВИЛАСЬ ДЕВУШКА

Обсуждаем августовский номер на форуме www.mhealth.ru

ДРЕВИЛЬ: Такой, я бы сказал, густой журнал... Ух, намешали...

KOTOFEY: Не очень понравилась девушка в "Голограмме" с перепудренными сосками, брр.

AXE: А мне в "Сексе" не понравилась. Контрабас отбивает всю эротичность.

SONATA CATHEDRAL DUAL TIME-670-88/213
Запатентованный механизм
с 24 часовым будильникоми секундомером.
Корпус из 18-каратного белого золота
На ремне или браслете

WWW.ULYSSE-NARDIN.COM

ULYSSE NARDIN RUSSIA: +7 (495) 795 06 30, russia6@ulysse-nardin.com

реклама

ЭТО ВОЗМУТИТЕЛЬНО!

До последнего времени регулярно читала ваш журнал, потом бросила. Недавно соскучилась, купила майский. Надеялась пополнить свой багаж авиационных знаний статьей "Летательный аппарат", но не тут-то было. Не морочьте головы мужикам! Airbus-380 вмещает 955 человек, а не 555, как вы пишете. А самый дальний рейс в мире совсем не Сингапур – Лос-Анджелес (18 часов)! В 2005 году Boeing-777-200LR пролетел 22 часа 42 минуты, самолет взлетел восточнее Гонконга и сел в Хитроу (Лондон), преодолев дистанцию 13 422 мили (21 601 км). Надо было вам про новый Boeing-787 Dreamliner написать, который выпустят в 2008-м. Самый современный из пассажирских лайнеров отличается более легким весом, на 20% более топливосберегающий, и корпус целиком сделан из композитных материалов. Я бы вам в жизни не написала, но, так как моя работа связана с авиацией, не могла не возмутиться! Надеюсь продолжить чтение НМ в следующем месяце.

ИРИНА ЛОГУНКОВА, 28 ЛЕТ, Г. СЫКТЫВКАР

МН: Да уж, читайте лучше НМ. А МН не трогайте.

ГДЕ АЗИАТЫ?

Я читаю ваш журнал пару лет, и знаете, ни на одной из обложек я никогда не видел афроамериканца или азиата. Неужели вы думаете, что среди них нет людей, подходящих вам? Не хочу думать, что вы расисты, или еще что-нибудь, но меня это очень волнует.

ИВАН ЛАРИОНОВ, Г. ТОМСК

МН: Мы не расисты. Присылай фото – если подойдет, обязательно поставим.

СНИМАЮ СЛИВКИ И ШЛЯПУ

Хочу выразить благодарность. После того как моя любимая дорвалась до полки с вашими журналами, мне нет покоя. Ее будто подменили. Хочет секса постоянно (с перерывами на душ, еду, туалет). Да еще и такого секса, о котором я раньше только мечтал. Что вы ей сказали? Что бы то ни было – теперь снимаю сливки.

ВАШ ПРЕДАННЫЙ ЧИТАТЕЛЬ АНЗОР

МН: Сказали: "Иди, кудрявая, Анзорка сливок хочет".

E! E! EE!

"Если бы ты мог улучшить одно из своих качеств, ты предпочел бы быть..." – спросили мы на форуме. Читатели захотели стать...

- ЗДОРОВЕЕ – **34,23%**
- УМНЕЕ – **26,06%**
- СЕКСУАЛЬНЕЕ – **17,83%**
- СИЛЬНЕЕ – **9,49%**
- БЫСТРЕЕ – **6,97%**

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ:

- Миллионнее
- Наглее
- Удачливее
- Качественнее
- Разборчивее
- Человечнее
- Худее
- Воспитаннее
- Эксклюзивнее
- Скромнее
- Женщиной
- Длиннее
- Долговечнее
- Безумнее
- Красивее
- Добрее

forum.mhealth.ru

САМОЕ ЭКЗОТИЧЕСКОЕ БЛЮДО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ФИСТАШКА: Многие были в других странах и там, *конечно* же, пробовали нечто такое! Расскажите, что вас удивило, а может, даже испугало. Возможно, оно еще шевелилось.

ГЛЕБ АЛЕКСАНДРОВИЧ: Лягушки, змеи, виноградные улитки... Пробовал вьетнамский соус из тухлой рыбы и тухлые китайские яйца, так себе.

КРАСНОМИР: Бычьи яйца!

ЛЮБИТ ЖИЗНЬ!: Рапаны понравились, также мясо катрана.

АХЕ: И для меня рапаны стали самым экзотическим блюдом. Выловили с парнями 3 кг, сварили, очистили, пожарили... И три дня температура ниже 40 не опускалась.

ТИМОФЕЙ: Кузнечиков в детстве, жаренных на спичках.

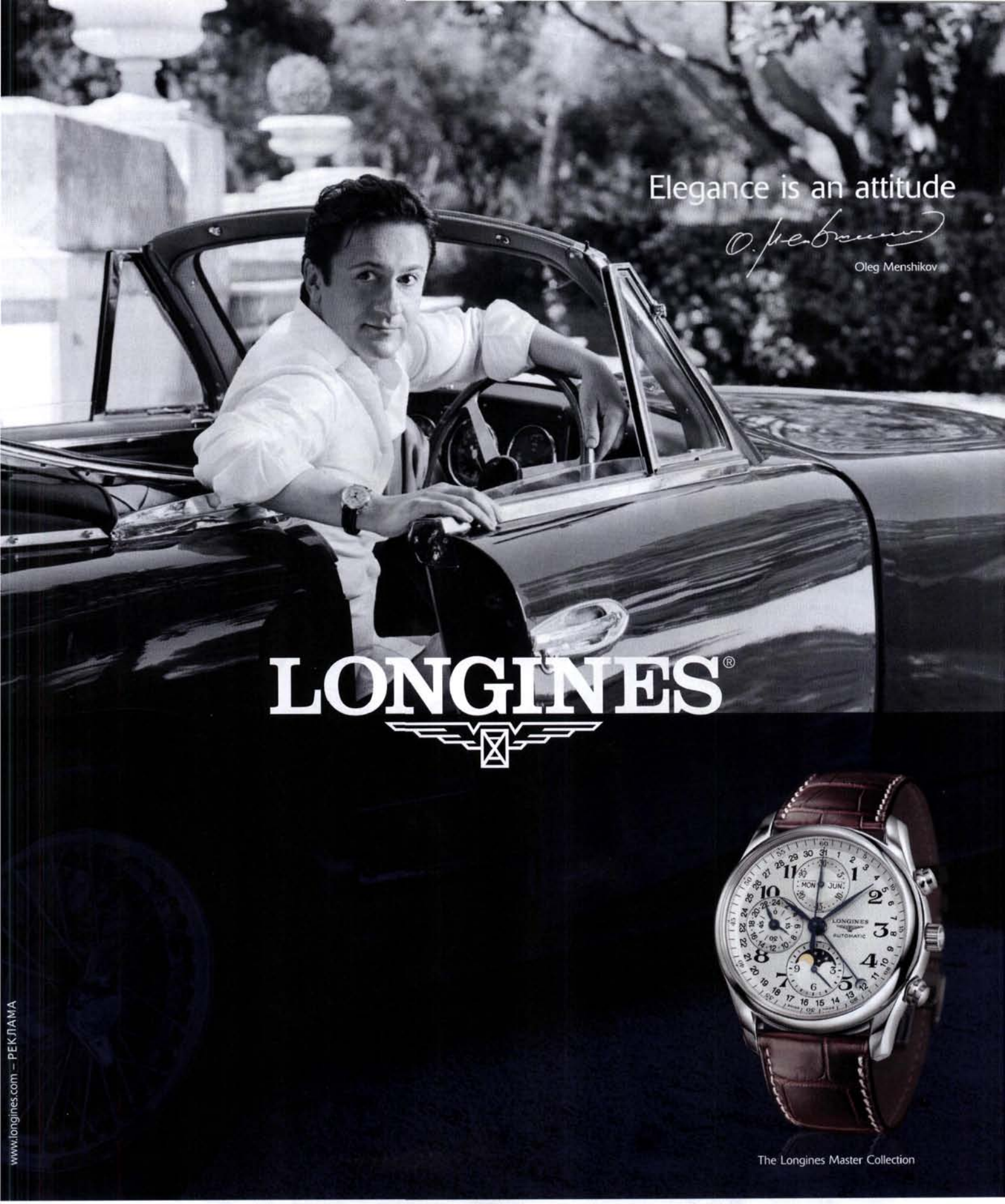
NOOK!E: На военных сборах некая субстанция из перловки и скумбрии вприкуску – рыбный день.

ПИВО: Сейчас почему-то помню только кабароу – желудок свиной. Не очень. Я вообще не люблю потроха.

СТ. СПЕЦИАЛИСТ: Коровье вымя. Правда, мне его сначала позиционировали как оленину, побоялись, что есть не стану. Понравилось.

АНАТОМ: Зеленый салат с мясом черепахи – напоминает куриную грудку. Шашлык из бараньих яиц (по вкусу – мясо, по консистенции – свежий зефир). Тушеное мясо крокодила – как говядина, но жестче. Запеченный индийский сом – более нежной рыбы не ел никогда, тает во рту и не имеет костей. Белок яйца удава, сваренный в конской моче, – нежный омлет с фруктово-лимонным привкусом. "Памирский чай" – чай с бараньим жиром, по мне, так гадость редкостная. Молоко верблюдицы – соленое и очень жирное, вкусно. Жареная змея – мягкое и вкусное мясо. Сушеная оленина – вобла со вкусом мяса. Сырая говяжья скобленка – очень вкусно! Жареная куриная кровь – так себе деликатес. Толокняная каша – классика, между прочим, но стала экзотикой.

CHINA: На местном рынке беру периодически тварь какую-нибудь экзотическую. Последний раз черепаху взял. Китайцы посоветовали отрубить ей голову и выпить кровь, якобы для здоровья полезно. Было противно, но выпил с вином. Мурена еще понравилась.



www.longines.com – РЕКЛАМА

МОСКВА · С-ПЕТЕРБУРГ · ЕКАТЕРИНБУРГ
КАЗАНЬ · КАЛИНИНГРАД · КРАСНОДАР
Н. НОВГОРОД · НОВОСИБИРСК · ПЕРМЬ
РОСТОВ-НА-ДОНУ · САМАРА · ЧЕЛЯБИНСК

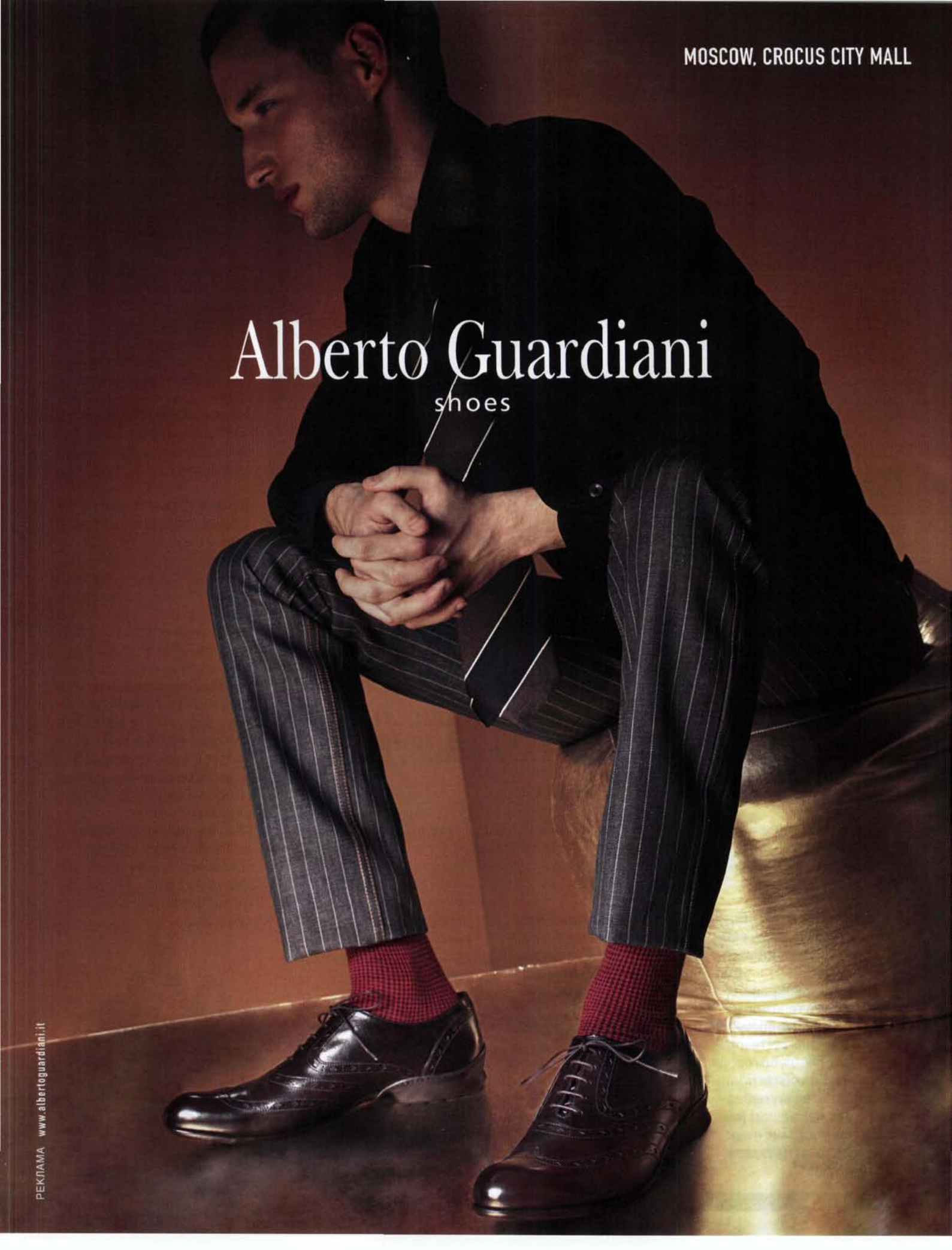
КОНСУЛ®
магазины швейцарских часов

ИНФО-ЦЕНТР:
(495) 77-170-77 по Москве
8(800) 200-800-5 по России бесплатно
www.consul.ru

ПАКЕТ СЧАСТЬЯ

В ночь на седьмое июля седьмого месяца 2007 года на нашей планете стало на 29 счастливых людей больше. Они не женились, не прыгали с Эйфелевой башни и не писали кровью на стенах слово "Месть". Просто эти люди не поленились прочитать инструкцию на спецпакете Men's Health, вложить в пакет самое дорогое их сердцу и отправить посылку к нам в редакцию. Что и говорить, мы получили немало интересных предметов. Пришлось на скорую руку организовать музей Men's Health и разместить экспонаты там — все, кроме денег. Полученные деньги мы честно сдали в благотворительный фонд помощи детям, организованный нашей компанией.

Что касается 29 счастливчиков, то все они получают годовую подписку на наш журнал, а также уведомляются о том, что отныне 7 июля назначается днем их альтернативного ангела.


MOSCOW, CROCUS CITY MALL
Alberto Guardiani
shoes
РЕКЛАМА www.albertoguardiani.it

В. КАК ОТУЧИТЬ МОЕГО ПАРНЯ КОВЫРЯТЬСЯ НОЖОМ В ЗУБАХ? ЕСТЬ КАКАЯ-НИБУДЬ СТАТИСТИКА КАЛЕК? КАРИНА ШОРИНА

Если бы я был дотошным психологом, я бы усмотрел в этом проявление невроза. Так ли это на самом деле, сказать сложно, но, скорее всего, я недалек от истины. Думаю, лучше всего сводить его к специалисту-психиатру. Статистика увечий мне неизвестна.

Я занимаюсь боксом, как мне увеличить скорость ударов руками?

ПАВЕЛ

Необходимо тренировать мышцы кора и те, которые являются естественными "тормозами" для суставов рук при ударах. Грубо говоря, тебе нужно полюбить подтягивания и передачу набивного мяча с партнером (вы стоите спина к спине и как можно быстрее передаете мяч по кругу).

Как убрать злополучные залежи на боках? Если я 2876-й в очереди задавших подобный вопрос, прошу прощения.

НИКОЛАЙ БАРКОВ

Выбираешь три-пять разных упражнений, к примеру – приседания, отжимания от пола, выпады на месте, подъем ног в висе на турнике или в упоре между стульев. Делишь их на четыре дня недели – по одному упражнению на каждый. Утром и вечером делаешь следующее:

1. 20 СЕК. выполняешь выбранное упражнение.

2. 10 СЕК. отдыхаешь.

Так до тех пор, пока не пройдут четыре минуты.

После тренировки – одно яйцо, завернутое в лист салата.

Купил пару качественных итальянских туфель неравномерного коричневого цвета. Кожа потерта на швах и сгибах. С брюками какого цвета их можно носить? Стоит ли их сочетать с классическим пиджаком?

ARC_IVANOV

Современная тенденция не предполагает сочетать цвет ботинок с цветом аксессуаров и одежды. Ботинки – самостоятельный элемент. Но учти, что если костюм классический и ты хочешь выглядеть достойно, то ботинки не должны быть ярко-зелеными, серебристыми, в звездочках и розовых обезьянках.

Правда ли, что питье во время еды мешает правильному усвоению пищи?

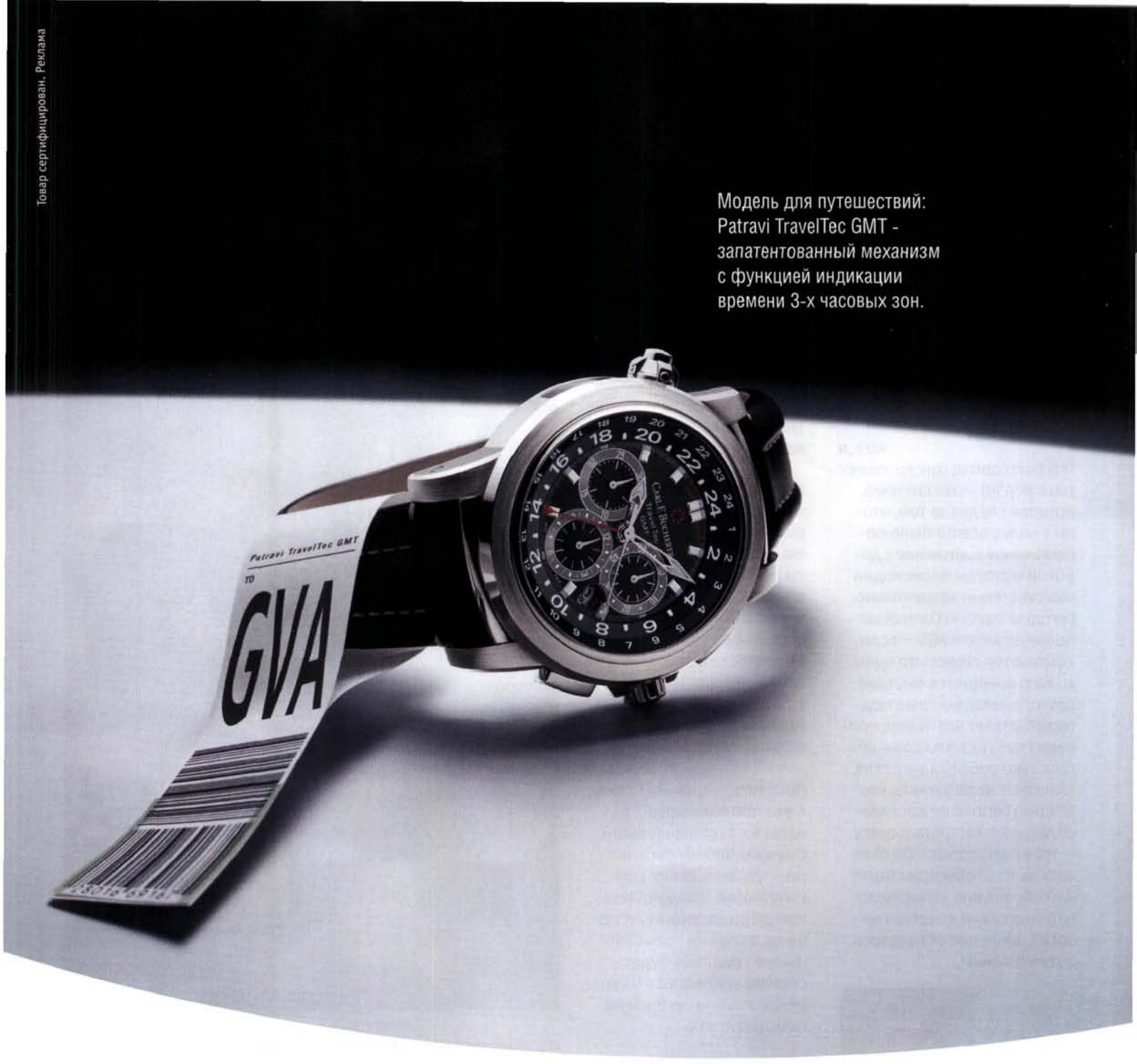
ВАДИМ П.

Считается, что если употребить жидкость до еды, то это снижает аппетит и позволяет легче избегать переедания. В принципе, у разных народов практикуется питье во время еды. Это могут быть вода, вино (разбавленное или неразбавленное), чай и т.д. Судя по тому, что подобные традиции держатся веками, это скорее хорошо, чем плохо.

А вот употребление холодной воды сразу же после съеденных сырых фруктов и ягод вызывает усиленное газообразование и вздутие кишечника.

Товар сертифицирован. Реклама

Модель для путешествий:
Patravi TravelTec GMT -
запатентованный механизм
с функцией индикации
времени 3-х часовых зон.



Новая модель часов Patravi TravelTec GMT уникальна в истории часового искусства. Время 3-го часового пояса устанавливается одной кнопкой и регулируется в зависимости от того полушария, в которое направляется обладатель часов. Автоматический калибр хронографа CFB 1901 позволяет быстро выставить местное время с учетом часовой разницы, а также установить дату, которая меняется, как вперед, так и назад. Новый шедевр от Carl F. Bucherer идеально подходит и для тех, кто часто путешествует, и для настоящих ценителей сложных часовых механизмов.

www.patravi-traveltec-gmt.com

CARL F. BUCHERER

ДЛЯ ТЕХ, НАД КЕМ НЕ ВЛАСТНО ВРЕМЯ.

LPI RUS эксклюзивный дистрибутор; тел.: (495) 609 9801 www.lpirus.ru

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА С РИТОЙ КАТЬЕР

ЗАВИДУЮ ЖЕНСКОЙ ИНТУИЦИИ. В ПОПЫТКАХ ЕЕ ПРИОБРЕСТИ ПОТЕРЯЛ МУЖСКУЮ ЛОГИКУ! НИКИТА

Стесняюсь подумать, какие попытки были предприняты. Теперь уже поздно думать, что было лучше. Теперь главное — не забывать о контрацепции.

Можно и стоит ли простить девушку, которая обманывала меня на протяжении шести месяцев. Говорила, что была беременна от бывшего мужа и сделала аборт, а потом оказалось, что она недавно занималась сексом со своим бывшим мужем и правда беременна...

JAMES DEAN

Простить, конечно, стоит. А вот продолжать встречаться с такой девушкой с чужим ребенком внутри — удовольствие сомнительное. Примирение всегда радостно, если любишь вопреки всему. Но и через год тебе будет сложно удержаться от упреков или как минимум самотерзания.

На что женщина ориентируется, когда решает: "Он готов для серьезных отношений"?

AKAY

На глубину его чувств, размер члена и толщину кошелька. Некоторые ориентируются по мху с южной стороны камня.

Если я хочу здорового, умопомрачительного, многочасового СЕКСА и моя знакомая (просто знакомая, но мне небезразлична) тоже не против, не буду ли я сильно мучиться от угрызений совести, если этим воспользуюсь? Только один разок, пока не найду подходящую подругу...

ГЛАМУРНЫЙ ПОДОНОК

Подонок, как думаешь: если я тебе сейчас разрешу заняться здоровым сексом с твоей неравнодушной знакомой, не буду ли потом сильно мучиться от угрызений совести? Из-за того что какой-то девушкой воспользовались за неимением лучшего – а теперь она чувствует себя обманутой и пополнила ряды мужененавистниц. И вообще, насчет индульгенций — это к Папе.

У меня с девушкой довольно интересная ситуация — каждый месяц мы находим причины расстаться, но потом все приходит в норму. Стоит ли что-то поменять?

МАРАТ

Поменяй девушку.

Что думаешь насчет чистого мясного бульона после тренировки?

СЕРГЕЙ

Ничего хорошего. Много пустых калорий, много жира. Мало белков и углеводов. Пустая еда и трата времени.

Что такое трекшен-контроль и как он работает?

ALEX_N

Traction Control (также известен как ASR) — это система, которая следит за тем, чтобы у колес всегда было оптимальное сцепление с дорогой и разгон происходил максимально эффективно. Сегодня Traction Control использует мозги ABS — если компьютер видит, что одно колесо вращается быстрее другого, машина сама подтормаживает его. Более продвинутые системы даже регулируют работу двигателя. Только не надо думать, что Traction Control не даст твоей машине застрять в снегу — это не его работа. Он отвечает за то, чтобы при старте или обгоне вне зависимости от погоды и качества дороги сцепление оставалось оптимальным.

Задай вопрос Рите на сайте www.mhealth.ru

Toyota RAV4 Стиль – свободный

Мощь нужно видеть и чувствовать! Для этого создан RAV4 с новым двигателем объемом 2,4 литра и мощностью 170 л.с. с новыми элементами дизайна: хромированной решеткой радиатора, рейлингами на крыше, затемненными фарами, 17-дюймовыми легкосплавными дисками и расширителями колесных арок. RAV4 — лучший легкий внедорожник*. Теперь — с двигателем 2,4 литра!

* По результатам ежегодной национальной премии «Автомобиль года в России», проводимой ООО «Медиа Панорама», 2007.

УПРАВЛЯЙ **МЕЧТОЙ TOYOTA**

ТЕСТ-ДРАЙВ у всех официальных дилеров

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В РОССИИ: Москва: Тойота Центр Битца (495) 721-3388; Тойота Центр Измайлово (495) 730-9000; Тойота Центр Коломенское (495) 740-0110; Тойота Центр Кунцево (495) 933-4033; Тойота Центр Лосиный Остров (495) 105-0055; Тойота Центр Отрадное (495) 780-7878; Тойота Центр Рублевский (495) 725-3388; Тойота Центр Серебряный Бор (495) 721-3370; Тойота Центр Шереметьево (495) 730-2200. **Санкт-Петербург:** Тойота Центр Автово (812) 336-4888; Тойота Центр Невский (812) 449-9933; Тойота Центр Пискарёвский (812) 321-6181; Тойота Центр Приморский (812) 336-3888; Тойота Центр Пулково (812) 320-1030. **Воронеж:** Тойота Центр Воронеж (4732) 44-6060. **Екатеринбург:** Тойота Центр Екатеринбург Восток (343) 222-2050; Тойота Центр Екатеринбург Запад (343) 232-9292; Тойота Центр Екатеринбург Юг (343) 229-9999. **Казань:** Тойота Центр Казань (843) 518-4318. **Кемерово:** Тойота Центр Кемерово (3842) 34-5245. **Краснодар:** Тойота Центр Краснодар (861) 227-7711. **Красноярск:** Тойота Центр Красноярск (3912) 67-4525. **Нижний Новгород:** Тойота Центр Нижний Новгород (831) 275-4334. **Новокузнецк:** Тойота Центр Новокузнецк (3843) 39-6315. **Новосибирск:** Тойота Центр Новосибирск (383) 230-0023. **Оренбург:** Тойота Центр Оренбург (3532) 99-8877. **Пермь:** Тойота Центр Пермь (342) 268-9888. **Ростов-на-Дону:** Тойота Центр Ростов-на-Дону (863) 242-9000. **Самара:** Тойота Центр Самара Аврора (846) 372-0202; Тойота Центр Самара (846) 269-4444. **Сургут:** Тойота Центр Сургут (3462) 77-4177. **Тольятти:** Тойота Центр Тольятти (8482) 50-9080. **Томск:** Тойота Центр Томск (3822) 44-6600. **Тюмень:** Тойота Центр Тюмень (3452) 48-9343. **Уфа:** Тойота Центр Уфа (347) 292-6565. **Челябинск:** Тойота Центр Челябинск (351) 795-9595.
ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В БЕЛОРУССИИ: Минск: Тойота Центр Минск (37517) 254-7775(76).
ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В КАЗАХСТАНЕ: Алматы: Тойота Центр Алматы (327) 297-9666; Тойота Центр Жетісу (327) 250-1102.
УПОЛНОМОЧЕННЫЕ ПАРТНЕРЫ: Волгоград: АгатВолгаСервис (8442) 35-5373. **Иркутск:** Тойота Центр Иркутск (3952) 38-6161. **Курск:** Бизнес Кар Курск (4712) 31-7913. **Набережные Челны:** Рось-Авто (8552) 70-9525. **Омск:** Феникс-Авто (3812) 53-4422. **Саратов:** Саратов-Авто (8452) 65-4717. **Ставрополь:** Ставрополь-Авто (8652) 29-8696. **Ярославль:** Атлант-М Ярославль (4852) 58-1058.

СЛУЖБА КЛИЕНТСКОЙ ПОДДЕРЖКИ TOYOTA (звонок бесплатный): 8-800-200-57-75.

На правах рекламы. Товар сертифицирован

Toyota напоминает Вам о необходимости пристегивать ремни безопасности и строго соблюдать правила дорожного движения. Позаботьтесь о Вашей безопасности и безопасности Ваших близких.

Понятно, что морепродукты могут быть несвежими, но можно ли заразиться от них какой-нибудь гадостью? Люблю sea-food во время путешествий!

ФЕДОР К.

В морепродуктах могут содержатся гельминты, простейшие, вибрионы, сальмонеллы, кампилобактеры, стрептококки группы А и даже вирусы из семейства Calciviridae (они вызывают диарею) и вирусы гепатита А. При всем при этом не стоит себе отказывать в sea-food во время путешествий (и не только), надо просто очень внимательно относиться к тому, что ешь. И не есть не только несвежие, но и сырые (особенно где ни попадя) морепродукты.

Какие страны/места на Земле в плане климата идеальны для здоровья?

БОРИС НИКОЛАЕВ

Наиболее подходящие варианты – страны, в которых не происходит резкой смены температур и погоды в течение года и при этом близко море или океан. Например, Иберийский полуостров, Балеарские острова, Крым, горные районы. Морской и горный воздух не содержит пыли со всеми ее микробами и грибами, он лишен всякого рода выхлопов, продуктов жизнедеятельности предприятий и прочих "благ" цивилизации. У людей, живущих в таких условиях, лучше работают обмен веществ, органы дыхания и кровообращения, они меньше подвержены стрессам.

Как правильно выполнять подъемы на бицепс на скамье Скотта? А то возникает боль в районе локтя, кажется, что рука вот-вот треснет.

РОМАН

Ни в коем случае не надо разгибать руки в локтях полностью. Останавливайся на том уровне, когда предплечье станет параллельным полу.

Сердце иногда начинает просто долбиться, а пульс повышается до 120 ударов в минуту. С чем это может быть связано?

АНДРЕЙ БЕЛЫЙ

Увеличение частоты пульса может быть связано с волнением, быстрой ходьбой или бегом. Если сердечно-сосудистая система в целом в порядке, ничего страшного в этом нет. Работа сердечной мышцы восстановится. Вообще нормальное значение пульса у мужчин – 68 ± 10 ударов в минуту, у женщин примерно 74 ± 10 ударов.

Можно ли носить под пиджаком рубашку с коротким рукавом?

ДМИТРИЙ

Это допустимо, но не является классическим вариантом одежды и неприемлемо в официальном этикете.

Какими упражнениями лучше всего накачать икры?

ДАНИЛА

Любыми, главное – грузи их чаще. Оптимально через день, варьируя схему сеты-повторы.

ПРИМЕР:

День 1: икры стоя на тренажере (2*50)
День 2: икры сидя на тренажере (3*20)
День 3: подъемы на носки с гантелью одной ногой (4*12)

Мне необходимо ходить в деловом одеянии, а я просто ненавижу деловые костюмы и брюки со стрелками! Что с чем надеть, так чтобы и к шефу на совещание, и в машине удобно было?

ГРАФ КАБАНОВ

Чтобы облегчить твою тяжелую участь, напомним, что есть множество брендов, делающих костюмы для деловых людей вроде тебя. Они не так традиционны и скучны. Если тебе позволяет дресс-код – носи пиджак с классическими джинсами.

Я ношу темно-синие зауженные джинсы с черными полуботинками. Какая бы к ним подошла футболка?

ИВАН

Сочетание синих джинсов и черных ботинок дает тебе возможность дополнять их чем угодно, не задумываясь.

Помогает ли избавиться от живота пояс для похудения или он только способствует усиленному потоотделению? А пот – он же жир или нет?

URSUS

Пот – не жир. Он – пот и состоит из множества веществ. Пояс не помогает.

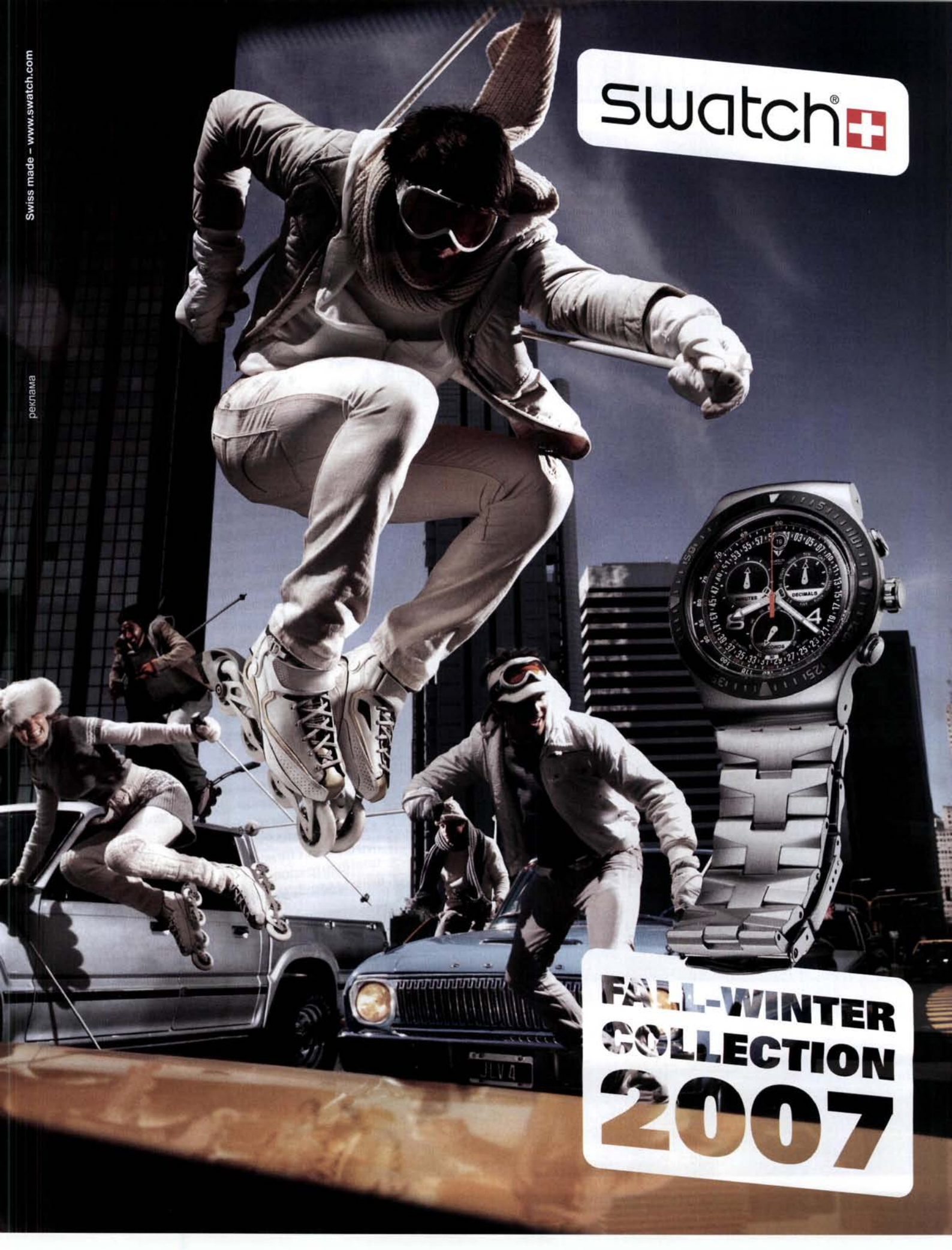
Какой цвет рубашки выбрать под золотые запонки?

АНДРЕЙ

Сочетание, проверенное веками, – золотые запонки и белая рубашка. Все остальное – в индивидуальном порядке. Голубая, в полоску, светло-розовая, бежевая – но учти, что модели подобных расцветок должны быть вечерними, так как золотые запонки мы носим после пяти часов дня.

ФОТО: RUSSIAN LOOK; RPG

Задай свой вопрос на сайте www.mhealth.ru


Swiss made – www.swatch.com
реклама
swatch
FALL-WINTER
COLLECTION
2007

МОНГОЛЬСКАЯ ЮРТА

ЗАМЕНИТ: дачу, палатку, кэмпер, квартиру. Сборка-разборка занимает 1-2 часа. Защищает от ветра, солнца, дождя и холода. Внутрь можно поставить печь и жить там круглый год.

МЕТРАЖ: от 6 до 40,7 кв. м.

ПЛАНИРОВКА: складные стены позволяют делать перепланировки хоть каждый день. Никаких разрешений жилинспекции не нужно. Юрты легко соединяются между собой, так что ничего не мешает покупать себе каждый месяц по еще одной юрте-комнате.

ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ: несколько юрт могут стать небольшой гостиницей, кафе или торговым центром. Хорошее начало для собственного бизнеса. Если дела пойдут не очень, не проблема перенести их в другое место.

МАТЕРИАЛ: слой войлока, водостойкий брезент, наружный чехол с орнаментом, внутренний чехол, настенные шторы, веревки из каната.

В ЮРТЕ ЕСТЬ: хана (решетка-каркас), бустулур (ремни, стягивающие решетку), тоно (центр кровли).

ЦЕНА: 14 500-82 500 руб.

SONY

См тр ть об чн й тел виз р
все р вно, что ч тать этот з гол вок

С разрешением Full HD 1080
вы не пропустите ни одной детали

ЖК-телевизоры BRAVIA серии X2000

like.no.other™

*Как никто другой

Телевизоры BRAVIA серии X с диагональю 40-52" — это абсолютное воплощение страсти. Страсти наших инженеров к цвету и качеству изображения. Благодаря ЖК-панели формата Full HD 1080 и цифровому процессору BRAVIA Engine EX мы создали превосходное по детализации изображение, потрясающее своим глубоким и живым цветом.
SONY Full HD 1080 — это полный спектр техники, позволяющий Вам создавать и смотреть собственные фильмы и клипы, играть в игры и смотреть телевидение — все в формате высокого разрешения.
Снимайте, редактируйте и, наконец, смотрите — в формате Full HD 1080

Full HD 1080

www.sony.ru/bravia
www.sonystyle.ru

BRAVIA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЁМЕ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
Наталья Арефьева, Зоя Бабич, Владимир Винтер, Павел Горбачев, Владимир Закурдаев, Семен Кваша, Александр Светозаров, Мария Троицкая

Голограмма с человеческим лицом

У нас тут случился настоящий бунт читательниц. Они категорически требуют прекратить дискриминацию и изо всех сил просятся к нам – если не на обложку, то хотя бы в качестве ненаглядного пособия. Придется попробовать. Раскладывай свою прекрасную подругу на диване и делай ее высокохудожественное горизонтальное фото, как минимум 6-мегапиксельной камерой. На светлом фоне! Фото присылай на адрес: **gologramma@imedia.ru**. Впереди – благодарности и твоя любимая девушка на обложке "Голограммы".

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

Специи 46
Карманная памятка спортсмена

Акт 52
Учебник по вульвологии и порносинтезатор

Закуска 56
Салат карьериста
Универсальный гид по острым перцам

ФОТО: НАТАЛЬЯ АРЕФЬЕВА

Тело 64
Секс-фитнес
Железные буфера

Знание 66
Третья мировая и мужское здоровье

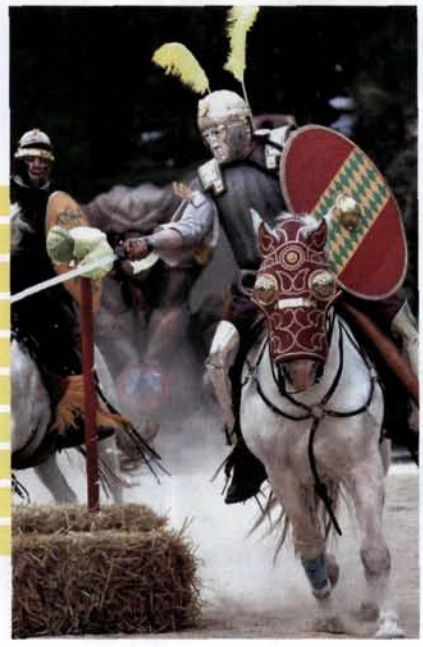
Досуг 70
Как укротить Sony Playstation?

Финал 72
Верблюды и киви в российской глубинке

ПРОКЛЯТИЕ ЛОДЫЖКИ

Спорт – хорошее, но дорогое и травматичное занятие. Вот какие части тела особенно страдают у профессиональных спортсменов.

ЛЫЖИ	Колени
БАСКЕТБОЛ	Лодыжки
ГОЛЬФ	Туловище*
БЕЙСБОЛ	Шея
АЛЬПИНИЗМ	Лодыжки
БЕГ	Колени
ПЛАВАНИЕ	Ноги**
ВЕЛОСИПЕД	Колени
ТЕННИС	Туловище
БОЕВЫЕ ИСКУССТВА	Руки



* 82% травм при игре в гольф происходят из-за *отсутствия* разминки.

** 33% пловцов испытывают хронические проблемы с ногами.

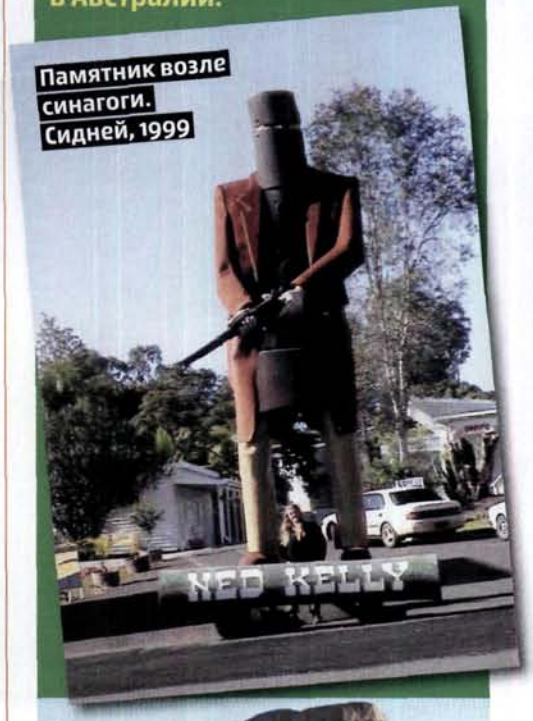
СМ
специя месяца

Барбарис

Berberis vulgaris (предположительно от арабского berberi – ракушка в форме лепестка). Он же кислица, кислянка, кисница и даже кислый терн. В качестве специи используется бурокрасный порошок из сушеных ягод, которым подкисляют мясные блюда и соусы кавказской кухни, а также среднеазиатские пловы. На рынке нередко продается под названием "сумак". Вот тут-то и происходит путаница. Скорее всего, без всякого злого умысла со стороны торговцев. Просто две разные специи чрезвычайно похожи и по внешнему виду, и по вкусу. Но настоящий сумак – это порошок из ягод совершенно другого растения, сумаха (от арамейского sumaqa – темно-красный), которое растет в Средиземноморье, Иране, Сирии и арабских странах. В отличие от барбариса сумак придает блюдам красноватый оттенок. Но кислинка у них примерно та же.

Памятник погибшим боксерам. Мельбурн, 2005

Скульптурные группы – новое национальное развлечение в Австралии.



Памятник возле синагоги. Сидней, 1999

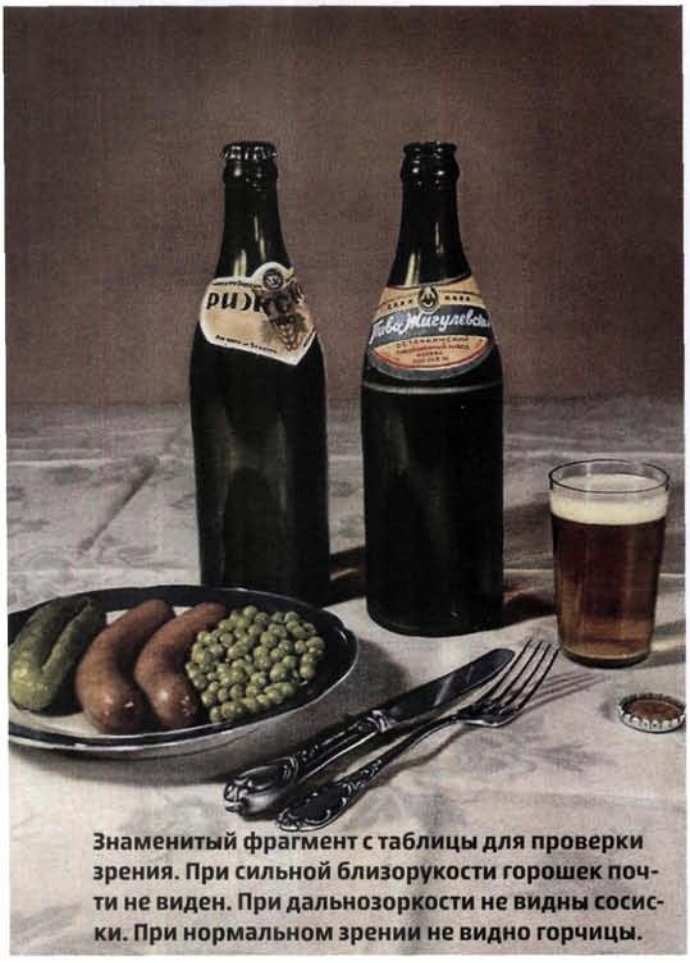
Часть монументальной стелы "Рогоносцы". Канберра, 2001

ФОТО: DPA/PHOTAS, STOCKFOOD/VOSTOCK-PHOTO

VAIO рекомендует лицензионную
ОС Windows Vista ® Home Premium.
VAIO LA
Быть как никто другой
РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
SONY
www.sony.ru/vaio
VAIO

РО
рецептурный отдел

СОСИСКИ С ГОРОШКОМ



Знаменитый фрагмент с таблицы для проверки зрения. При сильной близорукости горошек почти не виден. При дальнозоркости не видны сосиски. При нормальном зрении не видно горчицы.

● В начале 50-х французское руководство колонии Верхняя Вольта пригласило местных авторитетов Кулибали и Ямеого на ужин, чтобы обсудить сложившуюся непростую ситуацию. Подавали сосиски с горошком. Ямеого попросил ложку и сказал: "Вы, французы, горды и сильны, но так же малочисленны и неповоротливы, как эти сосиски. А мы, африканцы, слабы и мелки, но так же многочисленны, как этот горох. Мы просто проглотим вас! Вот так", – и засыпал сосиски горкой горошка.

● Вскоре началось восстание, и перед каждой битвой вожди африканцев ритуально ужинали сосисками и горошком. Впрочем, Кулибали был замечен в чревоугодии – клал себе три сосиски вместо двух и был смещен. Революционная традиция нашла отражение на флаге созданной повстанцами республики Буркина-Фасо. Красная и зеленая полосы – сосиски и горошек, желтая звезда – горчица.

● В 1952 году вышла знаменитая "Книга о вкусной и здоровой пище". В ней, как дань мужеству африканских повстанцев, было впервые упомянуто ставшее легендарным блюдо. Сосиски предлагалось использовать отечественные, а горошек – братских соцстран, болгарский или румынский, в жестяных 480-граммовых банках по ГОСТ 15842-90.

● **Важно:** сосиски оптимального соотношения вкус-полезность достигают при приготовлении на гриле. Горошек, как и любые другие зеленые овощи, лучше всего слегка обжарить на сливочном масле.

В тему...

ДРУГИЕ ТАИНСТВЕННЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА ИЩИ В СТАТЬЕ "НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, ФАРШ!"

стр. 142

Конина анонимная

В гастрономическом конкурсе побеждает анонимный читатель, предложивший нам старинный монгольский рецепт – запеченная конина, маринованная в конском поту, подается с охлажденной конской кровью. Желающих получить аромат **Moschino Friends Men** много, но получит его только безымянный читатель, который свяжется с редакцией и убедит нас в том, что рецептом конины в поту поделился именно он.

КОНКУРС С БОРОДОЙ

Чем дальше, тем больше наших мужских вещей без зазрения совести эксплуатируются женщинами: джинсы, водка, мат. Мы объявляем борьбу за сохранение мужской идентичности и призываем тебя исследовать близлежащие магазины. Сфотографируй товары, на которых однозначно указано, что они предназначены только для мужчин. Фото шли по адресу: **gologramma@imedia.ru**. Автор самой полной и оригинальной коллекции получит от нас материальное поощрение: машину для стрижки мужских волос **Hair Clipper QC5070** от нашего старого друга – компании **Philips.**

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

LUBIN

Parfumeur depuis 1798

Только в ЦУМе!

Новый аромат для мужчин

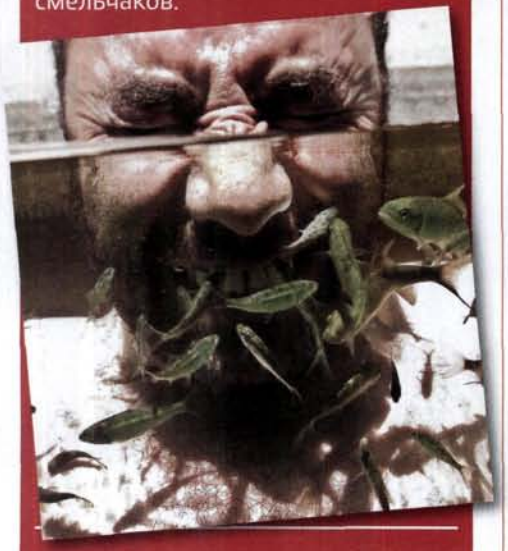
Ц | У | М

TSUM MOSCOW

Петровка 2, тел. (495) 933 73 00

Давненько в "Голограмме" не появлялись герои "Звездных войн". Хорошо, что в немецком городе Любек-Травемюнде проходит выставка песочных скульптур.

Ожоги, прыщи или угри портят твою неземную красоту? Тебе помогут кровожадные рыбы из турецкого города Кангал. Они живут в специальном бассейне с минеральной водой и пожирают воспаленные участки кожи смельчаков.



Газета в Либерии уже есть. Скоро обещают провести интернет.

СТОЛ ЗАКАЗОВ

На нашем сайте **www.mhealth.ru** мы попросили читателей предложить тему для очередной заметки. Владимир Долголевец захотел узнать о самых экзотических профессиях, которым обучают в вузах. Автор идеи получает обещанные DVD от компании Universal: коллекционный диск Ocean's Eleven и Ocean's Twelve, а также новую, третью часть трилогии про обман и воровство.

– Поздновато вы, гражданка, пришли от столбняка лечиться...

● **Востоковед-африканист** Спецов по бирманскому, суахили, хауса или зулу у нас совсем немного. Потому они и ценятся.

● **Теолог** Православный специалист по богословию знает порядок церковных священнодействий, историю русской литургии и современное богослужение.

● **Преподаватель искусства дирижирования оркестрами** Дирижеров готовят многие музыкальные вузы, а вот самих преподавателей, которые учат будущих дирижеров, выпускает только Государственный музыкально-педагогический институт в Москве.

● **Технолог по производству чая, кофе и табачных изделий** Редкой специальности учат в Кубанском государственном технологическом университете.

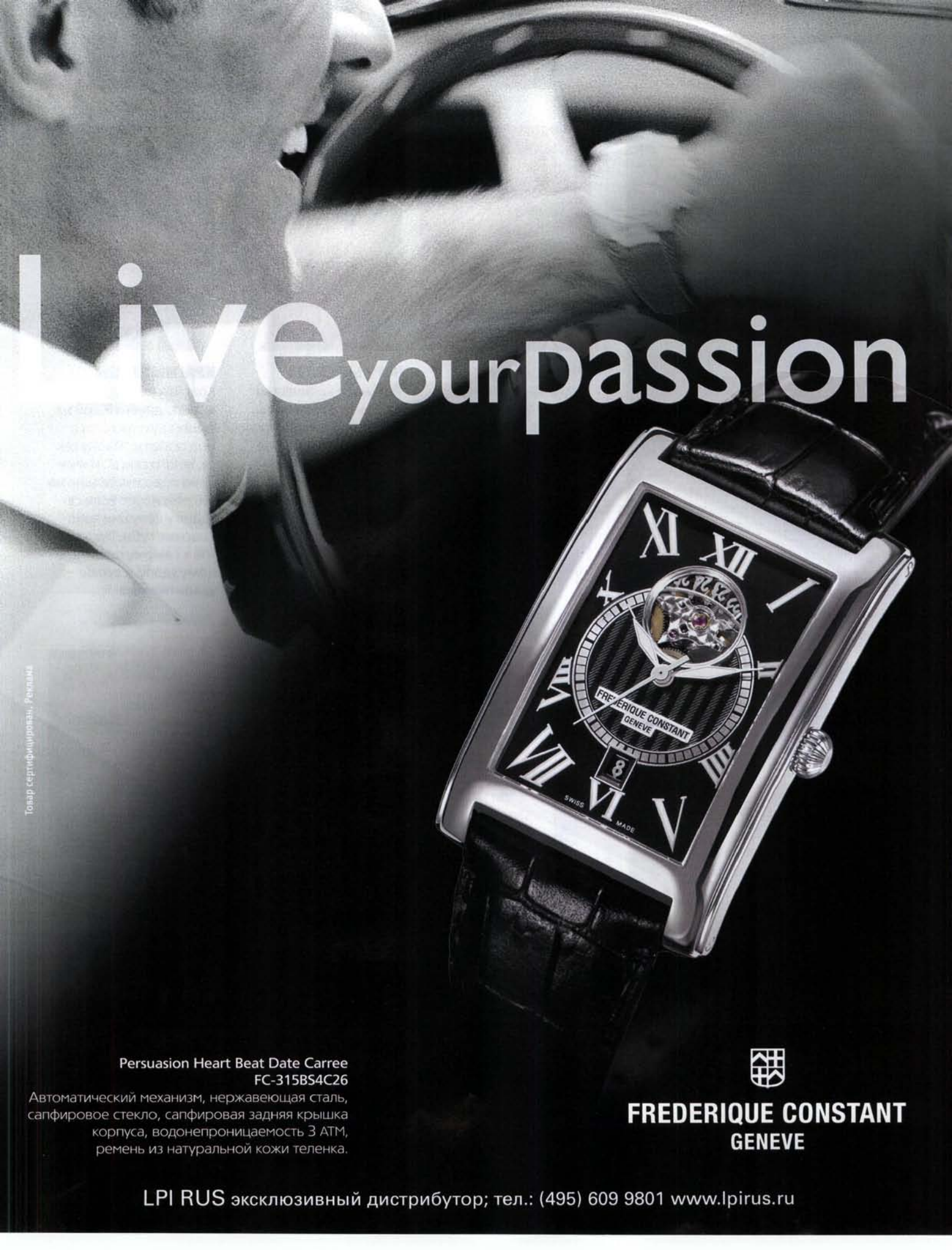
● **Сомелье** Престижная и редкая профессия, основам которой можно научиться в Московской сельскохозяйственной академия им. Тимирязева на факультете "Плодоовощеводство и виноградарство".

● **Робототехнические системы авиационного вооружения** В ряды нашей армии проектировщики этих систем будущего попадают благодаря Военно-воздушной инженерной академии им. Н.Е. Жуковского.

● **Герпетолог** Ветеринар, который умеет разводить пресмыкающихся, а также лечит змей, черепах, игуан, ящериц и крокодилов. Это направление преподают в Московской государственной академии ветеринарной медицины и биотехнологий им. К И. Скрябина.

● **Инженер судовых ядерных энергетических установок** Следит за правильной работой атомных реакторов на ледоколах и подводных лодках. Альма-матер этих людей – Государственная морская академия им. адмирала С.О. Макарова.

ФОТО: REUTERS, WPN/EAST-NEWS



Товар сертифицирован. Реклама

Persuasion Heart Beat Date Carree
FC-315BS4C26
Автоматический механизм, нержавеющая сталь, сапфировое стекло, сапфировая задняя крышка корпуса, водонепроницаемость 3 АТМ, ремень из натуральной кожи теленка.

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

LPI RUS эксклюзивный дистрибутор; тел.: (495) 609 9801 www.lpirus.ru

в избранное

www.fineartsdomain.com/eroticapostererandartprintsstore.html
Онлайн-магазин эротических постеров. Можно ничего не покупать, а просто посмотреть на хорошие картины и фотографии.

erogenousdot.com
Создатель сайта утверждает, что это первый, единственный и самый главный интернет-ресурс, посвященный вульвологии. После краткого вступления — вульвологический альбом аж из 70 частей. Изучаем внимательно.

www.myonlinesexgames.com/sexgame43.html
Абсолютно идиотская, но крайне веселая игрушка — порносинтезатор. Можешь записывать песни из охов, криков и лошадиного ржания и дарить коллегам на юбилеи.

www.pornotopia.com
Орки, насилующие русалок, роботы, эякулирующие жидкой пластмассой, и прочие плоды воспаленной фантазии художников, у которых в жизни немного радостей.

В тему...

ТЕПЕРЬ, КОГДА ТЫ РАЗГАДАЛ ВСЕ ЕЕ ЗАГАДКИ, ВРЕМЯ ЗАГАДАТЬ СВОИ. С ПОМОЩЬЮ БАНОЧЕК И СКЛЯНОЧЕК ИЗ СТАТЬИ "ПРИЧЕСАННЫЕ МЫСЛИ"

стр. 210

ГУБЫ ГОВОРЯТ

Читать женские умонастроения по ее макияжу – пара пустяков. Смотри, как это делается.

ЧЕРНЫЕ ГЛАЗА

"Большое количество туши может означать, что она пытается спрятаться под маской, не желая показать окружающим свое истинное лицо и характер", — говорит наш консультант, психолог Федор Летаров. Скорее всего, в отношениях с тобой она тоже придумает себе какую-то роль и будет ее играть. Жди сюрпризов.

КРАСНЫЕ ГУБЫ

Красная помада, быть может, древнейший из существующих способов сказать: "Я хочу секса, много секса". И мужчина подсознательно на это реагирует. Если сегодня у девушки ярко-красные губы, будь готов к самому решительному удару. А лучше — ударь первым.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ЩЕКИ

"Девушка, которая сильно подкрашивает щеки, вероятнее всего, не очень довольна своей внешностью", — говорит Летаров. Тут не обойтись без удвоенной дозы комплиментов. Отчего она окончательно покраснеет, и понять, что к чему, будет уже невозможно.

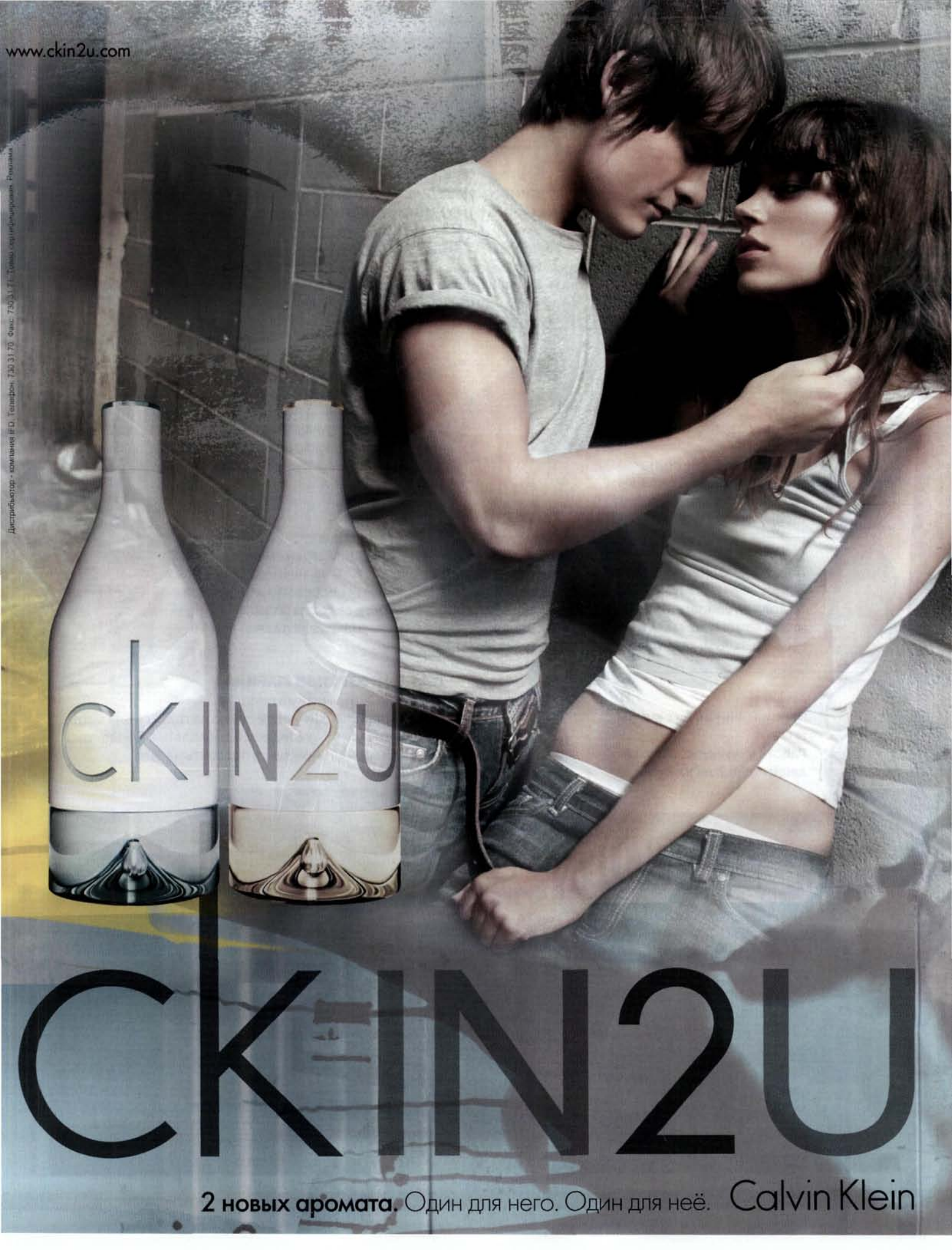
БЛЕСТЯЩИЕ ГУБЫ

"Девушка, использующая помаду с эффектом влажных губ, отчаянно не хочет взрослеть", — утверждает психолог. Если красногубая мнит себя роковой женщиной, то эта — вечной старшеклассницей. Жадные поцелуи в парке для нее куда интереснее, чем настоящий секс. Балуй в ней ребенка, и она позволит своему папочке все на свете.

ОТСУТСТВИЕ КОСМЕТИКИ

"Либо она витает в облаках и не считает мышиную возню с баночками и кисточками достойной своего внимания, либо просто любит себя такой, какая есть", — считает Федор Летаров. Она не будет строить из себя невесть что, но и твоих чрезмерных романтических порывов не оценит.

ФОТО: НАТАЛЬЯ АРЕФЬЕВА


www.ckin2u.com
Дистрибьютор - компания И.О. Телефон: 730 31 70 Факс: 730 31 71 Товар сертифицирован. Реклама
CKIN2U
CKIN2U
2 новых аромата. Один для него. Один для неё.
Calvin Klein

П&Н
преступление и наказание

680 ККАЛ
Порция пиццы с салями и грибами.
390 ШТ.
Столько грибов ты должен собрать, чтобы сжечь эти калории.

163 ККАЛ
Пакетик соленого арахиса.
90 МИНУТ
Полуторачасовое болтание по магазинам с подругой и ее сумками потребует столько же энергии.

587 ККАЛ
Порция праздничного торта.
3,5 ЧАСА
Ты должен убирать квартиру, чтобы самому не стать жирным и рыхлым, как этот торт.

600 ККАЛ
Порция блинчиков с мясом.
70 МИНУТ
Работа в свинцовой шахте лишит тебя этих калорий.

Что такое плохо

Кулинар как сапер. Ошибется хотя бы раз – и обед погиб. А вместе с ним погибнут и кулинар, и гости.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ

- **Нельзя** Резать ножом.
- **Как правильно** Порванный руками салат (как и любая другая зелень) дольше сохраняет свою упругость, поскольку теряет меньше сока.

ЖИВАЯ РЫБА

- **Нельзя** Не усыпить вовремя.
- **Как правильно** Медленно задыхаясь на воздухе, рыба испытывает жесточайший стресс, который ухудшает ее вкус и питательную ценность. Кстати, на рыбалке нужно поступать так же. А лучше вообще выпотрошить и переложить крапивой.

ПОМИДОРЫ

- **Нельзя** Жарить на чугунной сковороде.
- **Как правильно** При нагревании этот металл выделяет так называемое диетическое железо, повышенные дозы которого могут стать причиной цирроза печени и артрита. Помидоры поглощают его в семь раз больше, чем прочие овощи. Используй сковородки из нержавейки или с тефлоновым покрытием.

ВИННЫЙ СОУС ИЛИ МАРИНАД

- **Нельзя** Экономить на вине.
- **Как правильно** Дешевое пойло не годится для маринада. В идеале рекомендуется добавлять в блюдо то же вино, которое собираешься подавать на стол.

ПОЛ ПОРЦИИ

Решил накормить девушку обедом? Не забудь о том, что пищевые потребности у тебя и у твоей подруги разные. И дело тут не во вкусах, а в физиологии.

МУЖЧИНЫ

1. Поливитамины с хромом – прекрасный десерт. Хром нормализует холестериновый обмен, понижая шансы на инсульт и ишемическую болезнь.

2. Ешь больше печеного картофеля, орехов, овсянки – содержащийся в них магний увеличивает подвижность сперматозоидов.

3. Два банана в день насытят тебя витамином B_6 и предохранят от образования камней в почках – это заболевание у мужчин встречается в два раза чаще, чем у женщин.

ЖЕНЩИНЫ

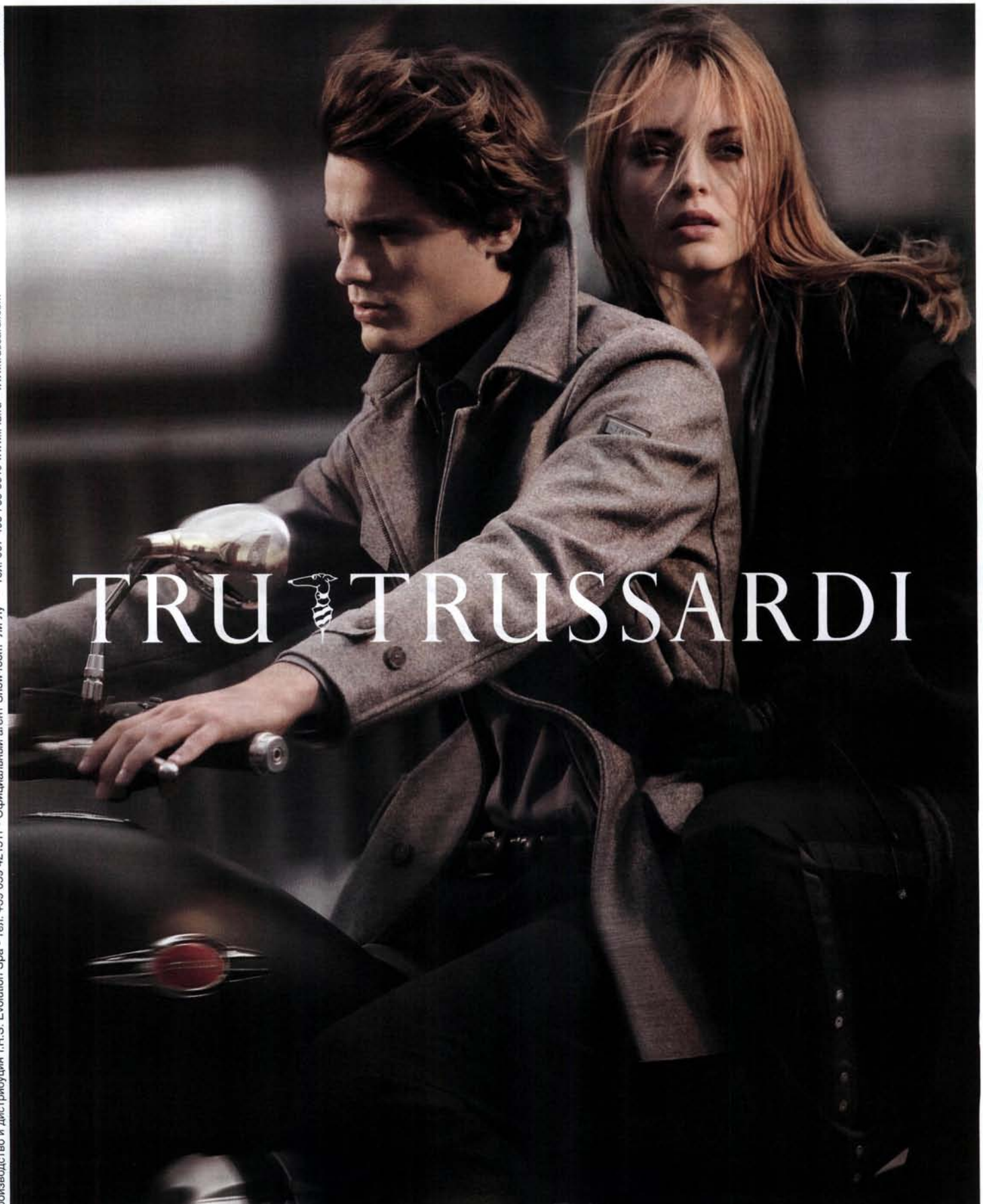
1. Печень, сливовый сок, морепродукты, злаки, бобы – им очень нужны эти продукты, чтобы восполнить потери железа и цинка во время менструации.

2. У слабого пола повышенная потребность в кальции. Закармливай подругу молочными продуктами, лососиной, сардинами и капустой.

3. Чтобы девушка радовала тебя красивой грудью, угощай ее морковью, абрикосами, зеленым чаем и пивными дрожжами.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВЛАДИМИР ВИНТЕР; ФОТО: DEFD/VOSTOCK PHOTO

РЕКЛАМА



Производство и дистрибуция T.R.S. Evolution Spa - тел. +39 059 421511 - Официальный агент Show-room "Ли-Лу" – тел. 007 495 785 6510 www.li-lu.ru - www.trussardi.com

Москва Тверская 20/1, тел. 650-5933 - **Москва** Крокус Сити Молл, тел. 495 727- 4483 - **Москва** ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, д.2, тел. 495 229-2753 - **Санкт-Петербург** Гранд-Палас, Итальянская 15-Невский пр-т 44, тел. 812 449-9515 - **Баку** Азиза Алиева 3, тел. 99412 437-1939 - **Брянск** пр-т Ленина 4, тел. 4832 664-453 - **Екатеринбург** Центр Моды, 8 Марта 8В, тел 343 371-1249 - **Екатеринбург** Гермес Плаза, Малышева 16, тел 343 214-8229 - **Казань** Достоевского 40, тел. 843 236-3007 - **Тбилиси** Табидзе 3/5, тел. 995 32 933-005 - **Тюмень** Кирова 21, тел. 3452 466-211

Где мой стручок?

Если не хочешь умереть от ожогов прямо на кухне – изучи наш гид по перцам.

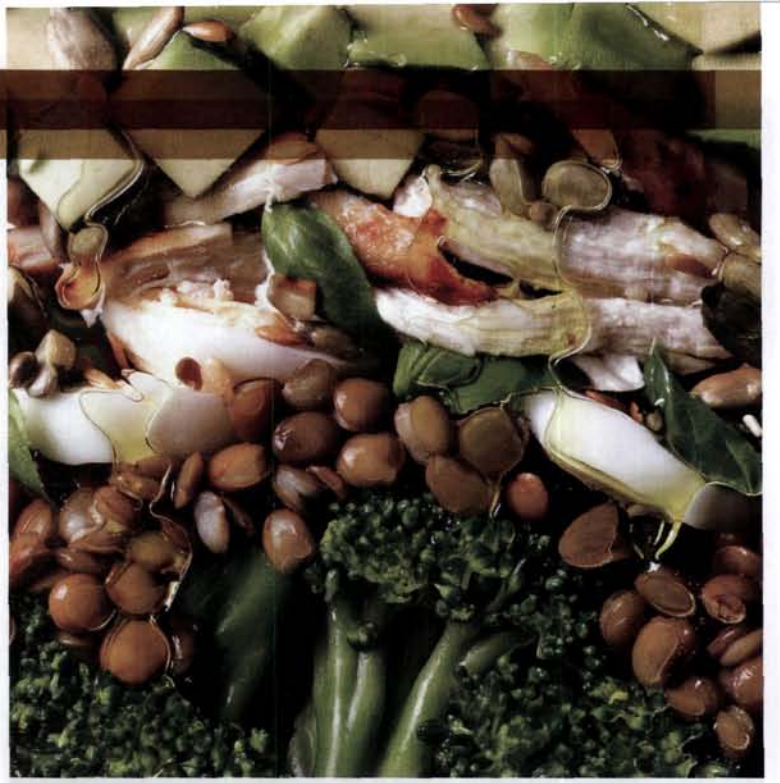
1. Поблано Слегка острый – 1500 единиц Сковилля. На вкус этот перец чуть более горький, чем обычный болгарский. Обжарь его на гриле и добавляй для пикантности в салаты и соусы.

2. Серрано *Острый – 10 000* единиц Сковилля. Употреблять либо свежим – добавляя в соусы, либо маринованным. Утешайся тем, что выжигаешь глотку напалмом не зря – этот сорт самый богатый витамином С.

3. Тайский перец Очень острый – 50 000 единиц Сковилля. Малюсенькие ярко-красные или ярко-зеленые перчики. Добавляй в блюда из риса, курицы, морепродуктов, кисло-сладкие соусы – классические азиатские сочетания. 1-2 стручка на порцию обычному человеку вполне хватит, чтобы запомнить блюдо на всю жизнь.

4. Абанеро Дьявольски острый – 100 000 единиц Сковилля. Самый жгучий сорт чили. Впрочем, нет предела совершенству. В Индии вывели перец Бхут Джолокия остротой под миллион единиц. Таким можно уничтожить целый микрорайон.

Вильбур Сковилль в 1912 году раздал добровольцам различные сорта чили и замерял, сколько нужно сладкой воды, чтобы запить тот или иной перец. Сегодня острота измеряется химически, но единица измерения носит имя ученого-садиста.



ЕДА НА ПОВЫШЕНИЕ

Хочешь быстрого продвижения по службе? Закусывай на рабочем месте салатом карьериста. Наши сотрудники научились изготавливать его за пять минут.

- Пригоршня кусочков филе холодной, обжаренной на гриле курицы
- 60 г консервированной чечевицы
- 1 кочан брокколи
- 1 яйцо
- Горсть жареных семечек: кунжутных, подсолнечных, тыквенных. Для людей творческих профессий – конопляных
- Половинка порезанного авокадо
- Базилик
- Половинка лимона
- Оливковое масло

1 Брось в кипящую подсоленную воду яйцо и брокколи. Через 2 минуты вынь брокколи, еще через 4 – яйцо. И то и другое охлади и порежь.

2 Возьми пластиковую коробку для еды и уложи слоями брокколи, чечевицу, яйца, свежий базилик, курицу и авокадо. Посыпь сверху семечками.

3 Достань из укромного места бутылку с маслом, полей им салат и выжми лимон. Теперь все готово.

ФОТО: PATRICE DE VILLIERS; MELISSA PUNCH. ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRINDEAUMEXTER

DAVIDOFF
Cool Water
Представляет Джош Халлоуэй
DAVIDOFF
Cool Water
EAU DE
TOILETTE
ЭНЕРГИЯ СВЕЖЕСТИ
Дистрибьютор – компания IFD. Телефон: + 7 495 730 31 70; факс: + 7 495 730 31 71.
Товар сертифицирован. Реклама.

ТЕПЛИЧНЫЕ УСЛОВИЯ

Многие любят на выходных помахать лопатой. Скинуть трендовый кардиган, понимаешь, парник разбить, фундамент новый положить... Одна беда: если солнце шпарит с самого утра, можно и удар заработать. Действуй по инструкции.

ПРОБЛЕМЫ С ГОЛОВОЙ

Завет Суворова про голову в холоде помнишь? В строительных работах он (закон) как никогда справедлив. Носи бандану или кепку, периодически смачивая их водой.

ПРИСЫПАННЫЙ СТРОИТЕЛЬ

Активное потение может вызвать раздражение на коже, из-за чего она вообще перестанет пропускать пот. Как это ни смешно, но лучше всего от раздражения помогает присыпка: обычный детский тальк.

ВАЛЬКА-СТАКАН

Обильное потение от таскания бетонных блоков может вызывать потерю сознания и даже смерть. Выпивай большой стакан воды каждые полчаса.

ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

Потея, ты теряешь жидкость, кровь густеет и медленнее двигается по сосудам. Сердцу становится тяжелее гнать кровь, оно бьется сильнее. Смени джинсы и свитер на льняную одежду — станет легче.

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

В стране строительный бум, рабочих не хватает! А ты позволяешь солнцу и тесным трусам красть у тебя бесценные сперматозоиды — будущих мясильщиков и укладчиков? На летних работах — только просторные семейные трусы!

СОЛЕНЫЙ СТРОИТЕЛЬ

Потея, ты теряешь не только воду, но и соли. Восполнить их баланс довольно трудно. Лучший вариант — изотонические спортивные напитки. Или на худой конец обычная минералка.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ANDY WATT AT FOLIOART

CERRUTI
POUR HOMME
Le nouveau parfum masculin*
*Новый аромат для мужчин
CERRUTI
CERRUTI
Дистрибьютор – компания IFD. Телефон: + 7 495 730 31 70; факс: + 7 495 730 31 71. Товар сертифицирован. Реклама.

ПЯТЬ В УМЕ

Мозг сообщил, что собирается в бессрочный отпуск? Попробуем его вернуть.

ЗДРАВОЕ ЗЕРНО
100 мг кофеина (1 чашка кофе) активизирует память и способность к концентрации. Чудодейственный эффект кофе длится всего 45 минут, так что поторопись с важными делами.

ИНДИЙСКАЯ ФИЛОСОФИЯ
Бомбейские хакеры – одни из самых опасных в мире. А все благодаря карри. Он препятствует ухудшению памяти. Правда, красные и зеленые виды не подходят – только желтые.

МОЗГОВЫЕ СЛИЗНИ
Играй в компьютерные игры, но в малоинтеллектуальные: бродилки да стрелялки. Человек играющий на 85% быстрее принимает решения. Еще такие люди умеют хорошо убивать мутантов и собирать красные бутылочки.

КОМФОРТ И СУХОСТЬ
Сухофрукты – источник полезного для мозга бора. Если хочешь сделать свою память такой же восприимчивой и свежей, как у младенца, ешь не меньше 175 г сухофруктов в день.

БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ
Спорт стимулирует кровоснабжение, а значит, и мозговую деятельность. Чем разнообразнее будут твои упражнения, тем больше от этого толку не только голове, но и мышцам.

Ногу свело

Герои "Криминального чтива" любили поговорить о массаже женской ступни. И не зря. Любая девушка понимает, о чем мы.

● Сними с девушки обувь, носки и положи ее усталую правую ногу на левую.

● Сожми рукой пальцы ноги у их основания и аккуратно подвигай рукой, как бы массируя.

● Медленно тяни пальцы на себя, чтобы любимая чувствовала приятную, легкую боль натяжения мышц. Повтори движение 10 раз.

КАРАУЛ! УСТАЛ!

Синдром хронической усталости – новое заболевание, которое поражает все больше людей, а лечится не легче лихорадки Эбола.

● **Симптомы** Помимо чувства усталости и разбитости – кишечные расстройства, боли в суставах, мышцах, головные боли, головокружения, тахикардия, потливость, депрессия, тревога. Если у тебя проявляются как минимум четыре из перечисленных симптомов, можешь поставить себе диагноз "хроническая усталость". В целом болезнь не смертельная, но тяжелая. Порой даже приводит к инвалидности.

● **Причины** Считается, что хроническая усталость вызвана нарушениями иммунитета, в результате которых организм перестает противодействовать определенным вирусам.

● **Профилактика и лечение** Все рекомендации врачей сводятся к банальному: "Старайтесь не нервничать, побольше двигайтесь и правильно питайтесь". При лечении добавляются витамины и антистрессовые препараты. Кому-то это помогает, кому-то нет. Наш тебе совет: побольше прогулок пешком, побольше хорошего кино и побольше секса (как бы стресс ни давил на жизненно важные органы). Все это помогает гораздо лучше препаратов.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BRINDEAUMEXTER

PAYOT
HOMME

OPTIMALE

www.payot.com

реклама

Клюквой по гонорее

Хорошие врачи либо далеко, либо их мало. Чтобы не помереть до визита к эскулапу, попробуй для начала наш паллиатив.

Мышечный спазм

ЛЕКАРСТВО: дыхание

Выдохни из легких весь воздух, задержи дыхание, глубоко вдохни. Повтори эту процедуру несколько раз. Глубокое дыхание расслабит мышцы и успокоит боль.

Головная боль

ЛЕКАРСТВО: секс

Фраза "Не сегодня, дорогой, у меня голова болит" так же нелепа, как "Не надо еды, я голодная". Эндорфин, вырабатывающийся во время секса, может быть весьма эффективным.

Мочеполовая инфекция

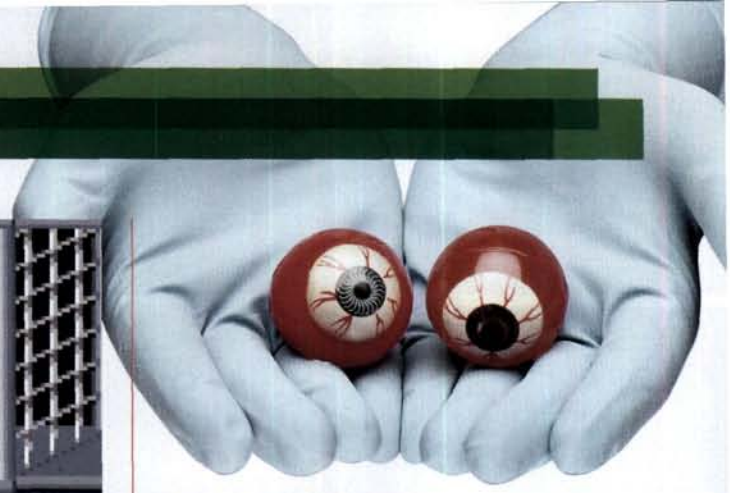
ЛЕКАРСТВО: клюквенный сок и стейк

Ты выиграешь время до визита к врачу, если сделаешь мочу более кислой. Эти два продукта — чемпионы по наполнению мочевого пузыря кислотой.

Порез бритвой

ЛЕКАРСТВО: дезодорант

Дезодоранты содержат хлорид алюминия, что позволяет им действовать как дедовские квасцы. Промой царапину, высуши ватным тампоном, сбрызни как следует второй тампон дезодорантом и прижми к порезу.



ЛОПНИ МОИ ГЛАЗА

На два скользких шарика в твоей голове не распространяется пожизненная гарантия. Это очень грустно, но если давать им отдых, возможно, они проработают еще лет 70-80.

СОКРАЩЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ Все пользователи должны делать перерыв в работе каждые 20 минут, чтобы уменьшить пагубное влияние компьютера на глаза. Близоруким нужно быть вдвойне осторожными. Требуй у начальства защитный экран, медицинскую страховку и бесплатный кофе — а то разоришься пить его три раза в час за свой счет.

ЧАЙКУ? Ночное вождение и чтение текста с монитора — не менее сложные задания для глаз, чем для тебя самого — выпить 10 стопок текилы залпом и продекламировать: "Транспорт трансвестита страшно свистит". Промой глаза холодным черным чаем. Хорошо бы малиновым — тогда капли могут не понадобиться.

СИЛИКОН НАСТУПАЕТ Контактные линзы, при всем их удобстве, — испытание для глаз и рай для бактерий. Выбирай силиконовые гелевые разновидности. И иногда меняй их на очки, чтобы глаза отдохнули.

НЕПРАВИЛЬНЫЙ ЦВЕТ Красные глаза — повод как следует выспаться. Регулярный недосып сильно повышает давление в кровеносных сосудах, что чревато проблемами со всей кровеносной системой и зрением.

ГЛАЗНОЙ ЖИМ Идеальный пресс заставит ломать глаза всех знакомых девушек, а твои, наоборот, сбережет. Систематическая тренировка пресса понижает внутриглазное давление на 14%. К слову: из всех возможных упражнений лучшее — скручивания на скамье.

ФОТО: PHOTOGRAPHER'S CHOICE/GETTY

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ

НОВЫЙ VOLVO XC70

ГОТОВ БРОСИТЬ ВЫЗОВ НЕИЗВЕДАННЫМ ТЕРРИТОРИЯМ. КАКИЕ БЫ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НИ ОЖИДАЛИ ВАШУ КОМПАНИЮ, СИТУАЦИЯ ВСЕГДА БУДЕТ ПОД КОНТРОЛЕМ.

WWW.VOLVOCARS.RU
ЛИНИЯ VOLVO: (495) 745 9797, (812) 380 6 390

VOLVO

Volvo. for life

СПИНОПРИЗ

Британский коллега Дмитрия Смирнова Рей Клерк разработал специальное сексуально ориентированное упражнение для спины. Задействованы именно те мышцы, которые тебе понадобятся ночью.

1 Положи штангу на пол у себя за спиной. Теперь согни ноги в коленях и возьми штангу.

2 Медленно выпрямляй ноги и поднимайся. Руки выпрямлены, спина тоже. Штанга близко к телу, но не прижимается вплотную.

3 Когда окончательно выпрямишься, штанга должна находиться в районе ягодиц. Расправь грудь и подними подбородок.

4 Продолжай поднимать штангу так высоко, как сможешь. Выжди паузу и медленно опусти штангу на пол. И так еще девять раз.

ФОТО: GLEN BURROWS; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ КРИЦКИЙ

ЖБ
железные буфера

Я занимаюсь в зале и подумываю взять несколько тренировок с персональным тренером. Но мне предлагают исключительно тренеров-женщин, мол, мужчины в удобное мне время заняты. Что делать?

СЕРГЕЙ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Варианта два. Первый — поднять шовинистскую панику и потребовать, чтобы всех тренеров низшего пола отправили мыть душевую в голом виде, а посетителям у входа выдавали бы розги. Вариант второй — познакомиться с резюме тренерш: каким спортом занимаются, сколько медалей и за что имеют и по какой программе тренируют своих подопечных — в приличном клубе резюме должны быть в печатном виде. В конце концов, будь честен с собой и мной — ты тренируешься не в последнюю очередь, чтобы не стыдиться своей впалой груди и сухофруктной задницы. А уж кому, как не нам, телкам со штангами, знать, как от этих дефектов избавиться.

Стерва с гантелями Зоя Бабич ждет вопросов по адресу: gologramma@imedia.ru

U600

Представьте... тонкое чувство стиля

Всего миллиметр, а как преображается стиль. Новый тонкий телефон Samsung U600 – это 3,2-мегапиксельная камера, MP3-плеер и удобный интерфейс. Словом, все необходимое – в изящном и легком корпусе толщиной 10,9 мм. Samsung U600. Тонкий стиль, широкие возможности.

SAMSUNG

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный).

Галерея Samsung: г. Москва, ул. Тверская, д. 9/17, стр. 1. www.samsung.ru. Товар сертифицирован. Реклама.

ТРЕТЬЯ МИРОВАЯ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Перед тобой отрывок из книги "Наставление для инженерных войск" 1944 года. Если вокруг много детей, которых надо развлечь, предложи им построить крепость.

Это сооружение состоит из собственно наблюдательного пункта и укрытия для работы с картой, рассчитанного на три-четыре человека. Они связываются крытым ходом сообщения.

- 15 человек могут построить КНПЛТ за 16 часов.
- **Для крепости понадобятся:**

Бревна диаметром 16-20 см
длиной 2 м – 8 шт.
длиной 2,8 м – 100 шт.
длиной 3,4 м – 19 шт.
длиной 4 м – 10 шт.
Скобы – 80 шт.
Маскировочные сети – 4 кв. м
Глина – 4,63 куб. м
Дерн – 1750 шт.
Спицы – 3380 шт.

- **Инструмент:**

Лопаты – 8
Кирка и лом – по 2
Топор – 5
Поперечная пила – 2

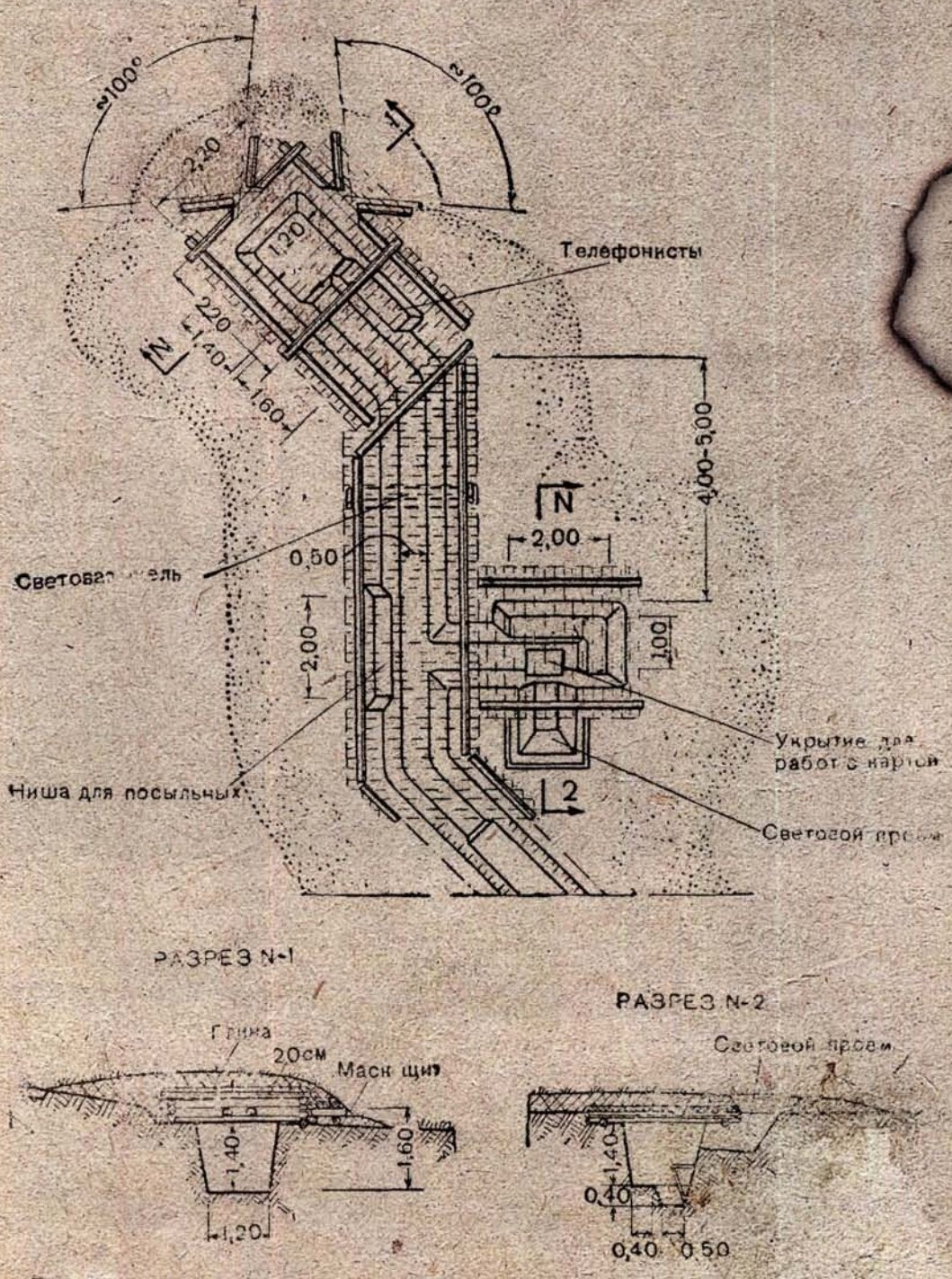


Рис. 44. Командирский наблюдательный пункт лёгкого типа

JACQUES LEMANS
SPORTS

Formula 1

Часовые салоны: **Москва:** ТЦ "Мосмарт", Ярославское шоссе, 54; ТЦ "Мосмарт", Дмитровское шоссе, 116; ТЦ "Мосмарт", 71 км МКАД; ТЦ "Мосмарт", 47 км МКАД; ТЦ "Митино", ул. Митинская, 40; ТЦ "Панорама", ул. Гарибальди, 23; ТЦ "Пассаж на Пятницкой", Садовнический пр., 6; ТОЦ "Домодедовский", Ореховый б-р, вл.14, к. 3; Балашиха: ТРЦ "Галион", ш. Энтузиастов, 54а; **Волгоград:** ТРК "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29; **Екатеринбург:** ТРК "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50; ТРК "Карнавал", ул. Халтурина, 3; **Казань:** ТРЦ "Кольцо", ул. Петербургская, д.1; ТРК "Парк Хаус", пр. Ямашева 46/33; **Краснодар:** ТЦ "Красная площадь", ул.Дзержинского, д.100; **Красноярск:** ТЦ "Торговый квартал", ул. Телевизорная, д.1; **Нижний Новгород:** ТРК "Шоколад", ул. Белинского, 124; **Самара:** ТРК "Парк Хаус", Московское шоссе, д.81а; ТЦ "Московский", Московское шоссе, 25в; ТЦ "Фрегат", Московское ш. д.15; **Тольятти:** ТРК "Парк Хаус", Автозаводское шоссе, д.6; **Челябинск:** ТЦ "Молния", ул. Труда, 166.

3-15

www.3-15.ru

Информационный центр: (495)940-79-14 время работы 10.00-20.00

Москва: "Детский мир", Театральный пр-д, 5; ТЦ "Калужский" Профсоюзная, 61а; ТРК "Атриум", Земляной вал, 33; ТРЦ "5 Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32; ТЦ "Петровский" Свободный пр-т, 33; ТК "Горбушкин двор", Багратионовский пр-д, 5; ТЦ "Золотой Вавилон", салон "ЛеЛокль", ул. Декабристов, 12; ТЦ"XL", салон "Gastar", Дмитровское ш., 89; **Санкт-Петербург:** салон "Хронограф": ТЦ "Питер", ул. Типанова, 21, т.335-68-56; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.140-46-56; "Точный ход", ул. Садовая, 28; ТК "Гулливер", Торфяная дорога, 7, т.441-22-67; **Армавир:** "ЦУМ", салон "Элитные часы" , ул. Кирова, 56; **Архангельск:** ТЦ "Grand Plaza" салон "Harold", Троицкий пр-т, 20; **Брянск:** "Хронограф", ул. Грибоедова, 3; **Владивосток:** "Золотое время", Океанский пр-т, 8, т.209-108; **Екатеринбург:** "Время", ул. Малышева, 29; **Иваново:** "Часы", пр-т Ленина, 21, т.41-93-27; **Иркутск:** ТЦ "Иркутский", салон "Золотое время", ул. Советская, дом 58; **Кемерово:** ЦУМ, ул. Кирова, 37, 3 этаж; **Кисловодск:** салон "Женева" , Курортный бульвар, 14
Краснодар: "Точное время", ул. Красная, 145, т.59-55-54; **Ростов-на-Дону:** "Мир часов", ул. Б. Садовая, 52, т.240-73-22; **Саратов:** "Точное время", ул. Советская, 64/70, т.72-11-72; **Сочи:** "Имидж" ул. Вороновского, 4, т.92-26-23; **Тула:** ТЦ "Парадиз", салон "Магия времени", пр-т Ленина, 17, т.30-40-60; **Тюмень:** ТЦ "Гудвин", ул. Максима Горького, 70, т.79-05-74; "Женева", ул. Республики, 46, т.4-44-48; **Хабаровск:** ТЦ "Лотос", салон "Золотое Время", ул. Муравьева-Амурского, д. 7

www.jacques-lemans.ru

реклама

Картофель

Как нам помогла Америка

1450 до н. э.
Инки изобрели первое картофельное пюре и используют его как лекарство от ран. Сырой картошкой лечили ревматизм.

1651
Интенсивная пропаганда картофеля идет по всей Европе. Прусский король Фридрих Вильгельм издает указ – отрезать носы и уши тем, кто отказывается выращивать эту культуру.

1764
Картофель появляется на огородах Москвы, Петербурга, Киева и западных окраин России. В деревнях его называют чертовым яблоком и выращивать отказываются.

1840-е
Неурожаи зерна вызывают интерес российских крестьян к картошке. К 1843 году на человека приходится 20 кг в год.

1927
Организуются несколько экспедиций в Латинскую Америку с целью поиска новых, пригодных для выращивания в СССР сортов.

1853
Американский повар Джордж Крам изобретает картошку фри. Разозлившись на комментарий гостя, мол, картофель у вас слишком большими кусками, он нарезал клубни на тонкие ломтики и обжарил их в масле.

1940-е
Картошка становится основным, а местами и единственным блюдом голодных военных лет.

2005
В картофельных клубнях обнаружены вещества, способствующие понижению артериального давления.

1995
Картофель – первый овощ, выращенный в космосе на шаттле "Коламбия".

ДЛ
дура лекс

Юрист **Александр Светозаров** дает уроки поведения в бюрократическом мире

УРОК №8

КАК БЕЗОПАСНО СНЯТЬ КВАРТИРУ

ХОЗЯИН КВАРТИРЫ Обязан заключить письменный договор сроком до пяти лет. В договоре надо перечислить все дефекты квартиры и все имущество – так к тебе не предъявят претензий при выезде. Если хозяин не предпринял действий для возобновления договора – он считается автоматически возобновленным на тех же условиях. Расторгнуть контракт хозяин может, письменно предупредив тебя за три месяца. Повышать квартплату – только по окончании срока действия текущего контракта.

ЖИЛЕЦ Обязан письменно уведомлять хозяина обо всех, кто живет в квартире вместе с ним, и впускать в помещение по первому требованию. Делать перепланировку и серьезный ремонт, связанный с изменением облика квартиры, можно только с согласия хозяина.

В каждой выхлопной трубе обнаружилось по два маленьких человечка.

ХИМИЯ И ЖИЗНЬ

Нехитрые хозяйственные средства своими руками

ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА

молотая корица + гвоздика

ОЧИСТИТЕЛЬ КАНАЛИЗАЦИИ

стакан уксуса + стакан пищевой соды + затем чайник кипятка

СРЕДСТВО ОТ БЛОХ

Скорми зверю пивные дрожжи или витамин В

ФОТО: REUTERS, IMAGO/IMAGE SOURCE/RUSSIAN LOOK

Show room - Milano - Ph. +39 02 5517770 Via Decembrio 28
ph: www.muratorigianluca.it
РЕКЛАМА ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ
gianmarcomessori
Messori Boutique
Большой Проспект,19/21
Санкт-Петербург – Россия
тел.+7 812 2325090
Entirely made in Italy brand

КАК С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ...

20 сентября

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ
BLACK EYED PEAS

- **Москва**
- **Ледовый дворец на Ходынском поле**

Сил нет как надоели эти пафосные рэперы: "йо, у меня куча денег и телок, смотри, какая толстая золотая цепь на моей черной шее, а еще у меня кроссовки и тачка!". И хоть бы намек на улыбку на клонированных суровых лицах! Приятное исключение разве что Outcast и Black Eyed Peas. Последние к нам приезжают, причем не просто так, а с охапкой наград и чеков за проданные космическими тиражами альбомы. Что радует – чувство юмора еще никогда ни к чему плохому не приводило.

5 минут

СКАЧАТЬ ПРОГРАММУ
MEDIACODER 0.5.1

http:// mediacoder.sourceforge.net

Перемещаться в трамвае или самолете и смотреть фильм на мобильном плеере, смартфоне, PSP, карманном компьютере – это здорово и модно. Но каждому устройству свой формат видео подавай. И что теперь? Забивать себе голову какими-то кодеками, конвертерами, расширениями и прочей ерундой? Не собираемся и тебе не советуем.

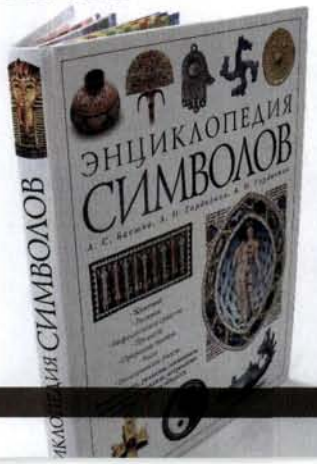
Ставь себе MediaCoder – любой фильм, который ты скачал из сети, программа скормит твоему электронному другу без лишних вопросов.

1 неделю

ПРОЧИТАТЬ КНИГУ
"ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СИМВОЛОВ"

- **Авторы: Л. Баешко, А. Гордиенко, А. Гордиенко**
- **"Эксмо", 2007**

Вообще правильнее было бы сказать не "прочитать", а "просмотреть". А еще лучше – "подарить". Красочный альбом про символы и знаки в нашей жизни, включая пальму сефирот, гиераксофинкса и янтра шукру, – одна из множества вещей, которые крайне приятно иметь, но которые никогда себе не купишь. Надеемся, кто-то из твоих родных и близких в самое ближайшее время рождается, женится или справляет новоселье.



наводка

Сотрудники редакции делятся своими планами проведения досуга

АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:

Почти все свободное время и большую часть зарплаты я трачу на путешествия. Очень люблю куда-нибудь съездить на выходные. А в сентябре, как только сдадим ноябрьский номер, хочу поехать в Кишинев. Посмотрю, насколько оправданны анекдоты про молдаван-строителей. Баню, может, построю кому или колодец выкопаю.

- Билет на поезд Москва-Киевская–Кишинэу стоит 2298,7 руб. (купе). Виза не требуется.

АНТОН ИВАНОВ, РЕДАКТОР ПО ТЕХНИКЕ:

У меня дома живет рояль. Так как играть на клавишных я не умею, мои отношения с роялем заключаются в том, что я наливаю, он – пьет. Старый он, рассыхается, в квартире жарко, приходится его увлажнять. Пьет много – примерно по тазу воды в неделю. Так и живем. Хочу в сентябре выяснить с ним отношения – либо настроить его наконец, либо оценить и продать. Правда, не уверен, что решусь расстаться с ним – количество медалей и возраст, приближающийся к ста годам, вызывают какой-то трепет.

- Ремонт, настройка и реставрация пианино и роялей: www.fortepianoservice.ru

ИРИНА ПАСАДСКАЯ, ИНТЕРНЕТ-РЕДАКТОР:

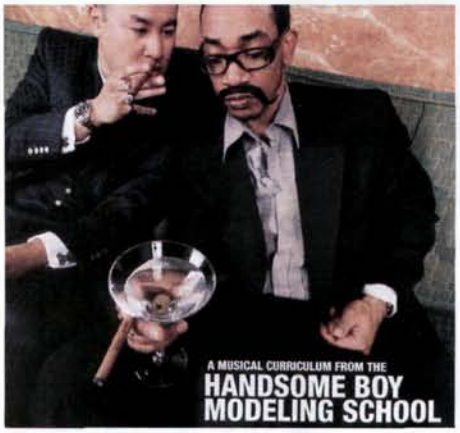
В сентябре с моим молодым человеком будем обустраивать совместный быт. Покупаем шесть овечьих шкурок и шьем из них пушистый ковер. Никакого скрытого смысла – сплошные приятные тактильные ощущения. Из белой органзы и черного шелка сооружаем над кроватью киворий. Сплошной скрытый смысл – мандарины, махараджи и русские князья считали его знаком счастливой судьбы и власти.

- 1 овечья шкурка стоит ± 1300 руб., 1 м органзы – от 200 до 600 руб., 1 м натурального шелка – от 700 руб.

60 минут

ПОСЛУШАТЬ АЛЬБОМ SO... HOW'S YOUR GIRL

- **Исполнитель:** Handsome Boy Modeling School
- **Лейбл:** Tommy Boy Music, 1999



Handsome Boy Modeling School ("Модельная школа мальчиков-красавчиков") – название одного из эпизодов культовой комедии 90-х Get a Life, вроде как "Начни нормальную жизнь". А кроме того, это почти концептуальный, суперстильный и стебный рэп-альбом двух грандиозных продюсеров: Принца Пола (он работал с De La Soul) и Дэна "Автоматора" Накамуры. Для него это был первый попсовый проект, а следующим стал суперуспешный Gorillaz. Собственно, и в "Мальчиках" было все то, за что мы так восхищались "гориллами", и даже больше: вымышленные персонажи, руководящие школой красавчиков, беззастенчивое сэмплирование всего (в частности – того самого сериала) и именитые гости – Beasty Boys, Kid Koala, Del tha Funky Homosapien, участники групп Moloko и Atari Teenage Riot. Результат получился удивительный: очень иронический и смешной рэп-винегрет. Смешной даже для тех, кто ни слова не понимает по-английски.

11 сентября

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ ИГГИ ПОПА

- **Москва**
- **Б1 Maximum**

Последний из могикан панкрока, подопечный Дэвида Боуи и Рея Манзарека из The Doors, изобретатель стейдждайвинга и главный псих американской и английской музыкальных сцен, отец всей альтернативной музыки начала 90-х, киноактер, бывший алкаш, наркоман и дебошир, а ныне – вполне себе спортсмен и любитель хорошо прожаренных отбивных с гарниром приезжает в Москву вместе со своей группой The Stooges, чтобы сыграть концерт, достойный его гастрономических пристрастий, – сочный и мясной.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Panasonic
ideas for life

Итак, конкурс
«Веришь ли ты в это?»,
где на кону стоял новейший кондиционер Panasonic с системой очистки и ионизации воздуха e-ion, к тому же оборудованный датчиком загрязненности воздуха Sensor Patrol и уникальным Мегафильтром, завершился. Главный приз уходит в Пермь к Лебедеву Андрею Владимировичу, который в бескомпромиссной борьбе, опередив всех ближайших конкурентов, смог правильно ответить на ВСЕ вопросы. Наши поздравления!
И хотя, как известно, победитель может быть только один, мы учредили еще 30 поощрительных призов для тех, кто максимально приблизился к лучшему результату. Это весьма нужная и исключительно важная для правильного отдыха на природе вещь – гамак. Список участников, которые получают наши поощрительные призы, можно обнаружить на сайте www.vozduh.ru.

Реклама

www.panasonic.ru
Информационный Центр Panasonic: для Москвы (495) 725-05-65
для регионов РФ 8-800-200-21-00 (звонок бесплатный)

ВЕРБЛЮДЫ

Как и положено, живут в пустыне – в окрестностях Астрахани.

ПАМЯТНИК ТЕПЛОЙ БАТАРЕЕ

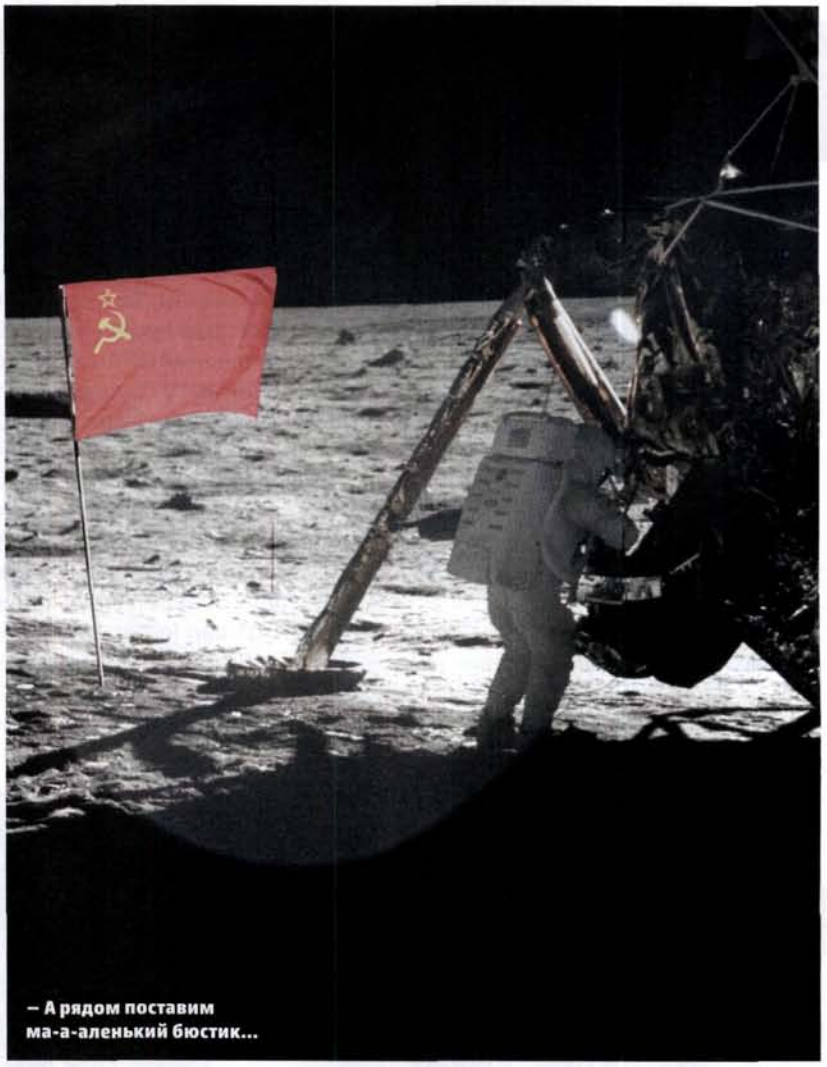
Возле ворот проходной Самарской ГРЭС с 2005 г. стоит бронзовый радиатор отопления. Композиция посвящена 150-летнему юбилею – в 1855-м россиянин Франц Карлович Сан-Галли изобрел батарею-гармошку.

ПРОИЗВОДСТВО МОБИЛЬНИКОВ

И такое имеется. Четыре оригинальные модели под отечественной торговой маркой Sitronics. Стоят не более 6000 руб. за штуку.

РУСЬЮ ПАХНЕТ!

От Калининграда до Магадана растут березки с елками, а между ними – медведи гуляют с балалайками. Как бы не так! У нас еще киви есть и верблюды с креветками.



– А рядом поставим ма-а-аленький бюстик...

МАВЗОЛЕЙ

Россия – единственная европейская страна, в которой есть подобный действующий элемент восточной тоталитарной культуры. Другие мавзолеи находятся в Пекине, Нанкине, Ханое и Пхеньяне.

С мая по октябрь длится серфинговый сезон в Приморье. Причем речь идет не о виндсерфинге, а настоящем "гавайском" виде спорта. 1,5-2-метровые волны бывают и в окрестностях Анапы с сентября по середину октября.

15 см в длину, вес 120 г

Королевские креветки из Астрахани. В холодные месяцы ученые держат их в бассейне-питомнике с водой, имитирующей тропическое море. Летом креветки плавают в открытых водоемах с речной водой.

Черные африканские страусы прекрасно чувствуют себя в средней полосе России. Очевидно, что в вопросах утренней яичницы они куда лучше прочих птиц.

50 000 000 000 000 кВтч/год

Потенциал ветровой энергии в России. Мы и без нефти сможем греть и возить не только себя, но и соседей.

КИВИ

Мало того что этот род растений был впервые описан в 1874 г. русским ботаником К. Максимовичем, так в нашей стране еще и умудрились выращивать этот теплолюбивый фрукт. Первые лианы были высажены в Сочи на овощной станции Всесоюзного института растениеводства в 1988-м. Садоводы-любители выращивают там киви до сих пор.

НОВЫЙ NISSAN X-TRAIL
СВЕРХСПОСОБНОСТИ. СВЕРХВОЗМОЖНОСТИ.

Новый Nissan X-Trail. Для него не существует понятия «невозможно». Он обладает практически неограниченными возможностями для самых невероятных приключений. В дождь и гололед, на крутых подъемах и грунтовых дорогах – в самых сложных условиях передовая интеллектуальная система полного привода ALL MODE 4x4-i гарантирует надежность, безопасность и безупречную управляемость. Добавьте к этому новый дизайн кузова и салона, и перед Вами – Nissan X-Trail следующего поколения. Испытайте себя с новым Nissan X-Trail, и Вы сможете по достоинству оценить сверхспособности, которыми наделен этот автомобиль. Новый Nissan X-Trail: возможно всё!

www.nissan.ru

NISSAN

SHIFT_capabilities*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ | ТЕСТ-ДРАЙВ У ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ[1]

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В РОССИИ. Москва: АА MAJOR AUTO (495) 730-0073; АВТОМИР (495) 105-5510; АВТОЦЕНТР НА ТАГАНКЕ/АВТОГРАНД (495) 797-6060; АВТОСПЕЦЦЕНТР (495) 786-2222; АВТОЦЕНТР ОВОД (495) 787-5353; АВТОТЕХЦЕНТР В КРЫЛАТСКОМ (495) 741-4343; GENSER (495) 788-5858; NATC GROUP (495) 784-6410; ПЕЛИКАН-АВТО (495) 787-0707; ТЕХНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР КУНЦЕВО (495) 933-4033; У СЕРВИС+ (495) 258-8989. **Санкт-Петербург:** АВТО-ПРОДИКС (812) 703-0707; АВТОЦЕНТР СТК (812) 336-9122; АДР (812) 999-9111; AURORE AUTO (812) 327-1000. **Владимир:** АВТО-ТРАКТ – АВТОМИР (4922) 45-3303. **Волгоград:** АРКОНТ (8442) 76-4242. **Воронеж:** АВРОРААВТО (4732) 25-7966. **Екатеринбург:** АВТОСАН (343) 233-6050; LUCKY MOTORS (343) 256-8686. **Ижевск:** АСПЭК АВТО (3412) 91-2410. **Казань:** АКОС (843) 276-7070. **Краснодар:** МОДУС (861) 215-0215. **Курск:** АВТОЦЕНТР ЮЖНЫЙ (4712) 32-5325. **Магнитогорск:** РЕГИНАС (3519) 30-1587. **Набережные Челны:** АКОС (8552) 32-0101. **Нижний Новгород:** НИЖЕГОРОДЕЦ (8312) 75-9815. **Новосибирск:** СЛК-МОТОРС (383) 210-5998. **Омск:** БАРС-ЦЕНТР (3812) 47-0404. **Оренбург:** АСТ МОТОРС (3532) 72-8155. **Пермь:** УРАЛАВТОИМПОРТ (342) 210-5744. **Петрозаводск:** СТК АЛЬФА (8142) 79-7010. **Пятигорск:** НДК МОТОРС КМВ (8793) 31-9999. **Ростов-на-Дону:** ОРБИТА (863) 219-5960. **Рязань:** МЕГА АЛЬЯНС (4912) 29-3070. **Самара:** САМАРСКИЕ АВТОМОБИЛИ (846) 931-0000. **Саратов:** ВОСТОК-МОТОРС (8452) 55-8131. **Ставрополь:** НДК МОТОРС (8652) 24-8898. **Сургут:** СК-МОТОРС (3462) 22-8080. **Тольятти:** ВИКИНГИ (8482) 47-7777. **Тюмень:** ВОСТОК МОТОРС (3452) 75-1751. **Уфа:** КАЛИНА (347) 225-4915. **Челябинск:** РЕГИНАС (3512) 68-9626.

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ – 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА. ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛЕРАМ.

NISSAN **FINANCE**
специальная кредитная программа

Подробности по телефону 8 800 200 200 6 или у официальных дилеров. Программа предлагается в партнерстве с ЗАО ММБ (Лицензия ЦБ РФ № 1). Программа Nissan Finance доступна в г.г. Москва, С.-Петербург, Воронеж, Екатеринбург, Краснодар, Магнитогорск, Пермь, Петрозаводск, Ростов-на-Дону, Самара, Ставрополь, Челябинск.

NISSAN ASSISTANCE[2]
СЛУЖБА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

1 В зависимости от наличия автомобилей у официальных дилеров.
2 Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра. Подробности по тел.: 8 800 200 40 44 (звонок бесплатный).

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТЕОРИЯ ПОДТЯЖЕК

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДЕНИС ПЕТРУЛЕНКОВ

Удивительное дело: поздним вечером 2007 года я чуть не стал обладателем подтяжек небесной красоты, сравнимой разве что с красотой морского заката. Мне очень легко сравнивать подтяжки и морской закат, поскольку я в глаза не видел ни того ни другого. Однако же абсолютно уверен в равнозначности этих явлений с точки зрения красоты.

Я полагаю, подтяжки должны быть у каждого успешного менеджера. То есть для начала у успешного менеджера должны быть, конечно, штаны. Без штанов подтяжки годятся, только если менеджер слишком успешен и может вовсе не ходить на работу, а лежать на диване, лениво почесывая задницу. Во всех остальных случаях менеджер должен иметь штаны, если он менеджер мужского пола, а если женского — то не должен, менеджеры женского пола, по моему личному мнению, обязаны ходить на работу в одних трусах, а то и без них.

Итак, я думаю, никто не будет спорить, что штаны — это некоторый показатель успешности менеджера. Наличие штанов позволяет ему незамедлительно приступить к поиску подтяжек. Подтяжки можно купить, принять в дар, получить в наследство, выменять на килограмм халвы или даже своровать. Особо ушлый менеджер в состоянии снять подтяжки и с другого менеджера, если тот выпил, расслабился и заснул.

Для чего же успешному менеджеру нужны подтяжки? Подтяжки успешному менеджеру нужны в двух эмоционально противоположных случаях. Назовем их ММС и ММП — минута менеджерского счастья и минута менеджерской печали. Почувствовав наступление ММС, успешный менеджер должен выйти на корпоративный балкон, привлечь к себе внимание кашлем, криком или искрометной финской полькой, после чего радостно ощериться, схватиться за лямки подтяжек и с силой щелкнуть ими себя по животу. Далее следует резко развести в сторону руки, закрыть глаза и блаженно воскликнуть: "Жизнь прекрасна!" Если менеджер еще недостаточно успешен и в его жизни было мало ММС, он может произнести что-нибудь более прозаическое: "Ну вот я и заработал первый миллион" или "Не прошло и двух лет, как я написал месячный отчет". Это не столь важно.

Минуту менеджерской печали, в отличие от минуты менеджерского счастья, успешный менеджер должен почувствовать задолго до ее наступления. Дело в том, что ему предстоит обстоятельная к ней подготовка, и тут нельзя терять ни секунды. Для начала успешный менеджер должен обойти всех остальных успешных менеджеров поблизости и сообщить им, что он устал и ему срочно нужен отпуск. Очень хорошо в такие моменты приставать к занятым менеджерам — им как раз недостает двухчасового бессмысленного разговора. Оповестив всех коллег о невозможности дальнейшей жизни, успешный менеджер идет в кабинет и полчаса-час с ненавистью разглядывает монитор. Потом он снимает и кладет на стол часы, расстегивает ворот рубашки и уверенной рукой срывает с себя подтяжки. Встав на офис-

РЕКЛАМА

'ENERGIE

Москва - Санкт-Петербург - Ростов-на-Дону - Краснодар

energie.it

ный стул, успешный менеджер, нервничая, сооружает из подтяжек петлю, цепляет свободный край за люстру или какой другой держатель и без всякого предсмертного крика выбивает стул из-под ног. На этом ММП заканчивается, а успокоившийся менеджер с растерянной улыбкой качается на подтяжках вверх-вниз и из стороны в сторону. И ему так хорошо и уютно, что кажется, будто бы снова август, рябина, деревня, ему осенью в первый класс и он еще непременно станет космонавтом.

Ну а в остальное время подтяжки успешному менеджеру совершенно не нужны, если, конечно, у него имеется ремень.

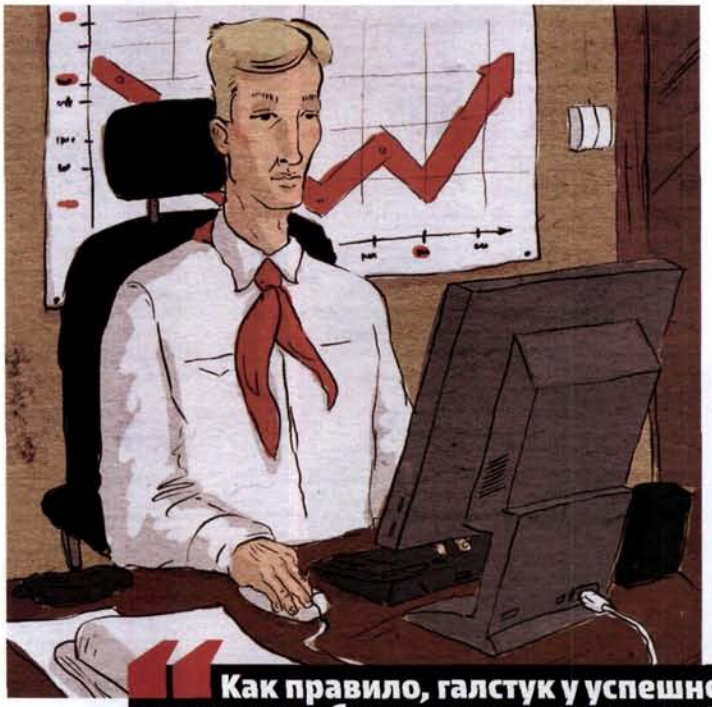
Зато у успешного менеджера обязательно должны быть очки, даже если он при этом обладатель прекрасного зрения. Очки успешному менеджеру помогают выжить в жестоком мире, потому что, когда менеджер устал от своей идиотской работы и бредет себе по улице домой, да еще в очках, его непременно хочется побить. Оттого менеджер в очках начинает либо хорошо бегать, либо хорошо работать, чтобы приобрести себе автомобиль.

Я почему-то сделался успешным менеджером очень рано — годам к четырем. К этому времени у меня уже окончательно сформировалось мировоззрение и я научился носить очки. Мама моя всегда отличалась удивительным хладнокровием, но случай с очками я до сих пор считаю образцом терпения. Когда мне купили первые очки, я на них сразу же сел. Знавал я человека, который однажды сел на кастрюлю с борщом, но это было случайно. Я же сел на очки преднамеренно. Видимо, мне не хотелось становиться успешным менеджером.

Тогда мама купила сразу пять пар очков. Все пять я свалил в кучу и растоптал. Мама пожала плечами.

В следующий раз она привезла 10. Всего я их сломал штук 40. А потом привык.

Так вот, успешный менеджер обязан иметь двое очков. Одни в оправе тонкого металла и благородного оттенка — для представительских функций, а другие из ветеранского отдела по 40 рублей штука. Эти предназначены для того, чтобы просить в них отпуск или повысить зарплату. Моя племянница, человек большого ума, ходила на планерки в круглых очках без стекол. Сейчас она одна из самых высокооплачиваемых сотрудниц в крупной организации. И действительно, чего можно ожидать от человека в очках без стекол — уж лучше сразу денег дать.



“Как правило, галстук у успешного менеджера был завязан еще 10 лет назад в свадебном салоне и с тех пор не развязывался”

Опять же очками можно кинуть в спину несговорчивому заказчику — бывали в моей практике и такие неординарные случаи. Заказчик, кстати, до того удивился, что сразу же согласился на все поставленные условия.

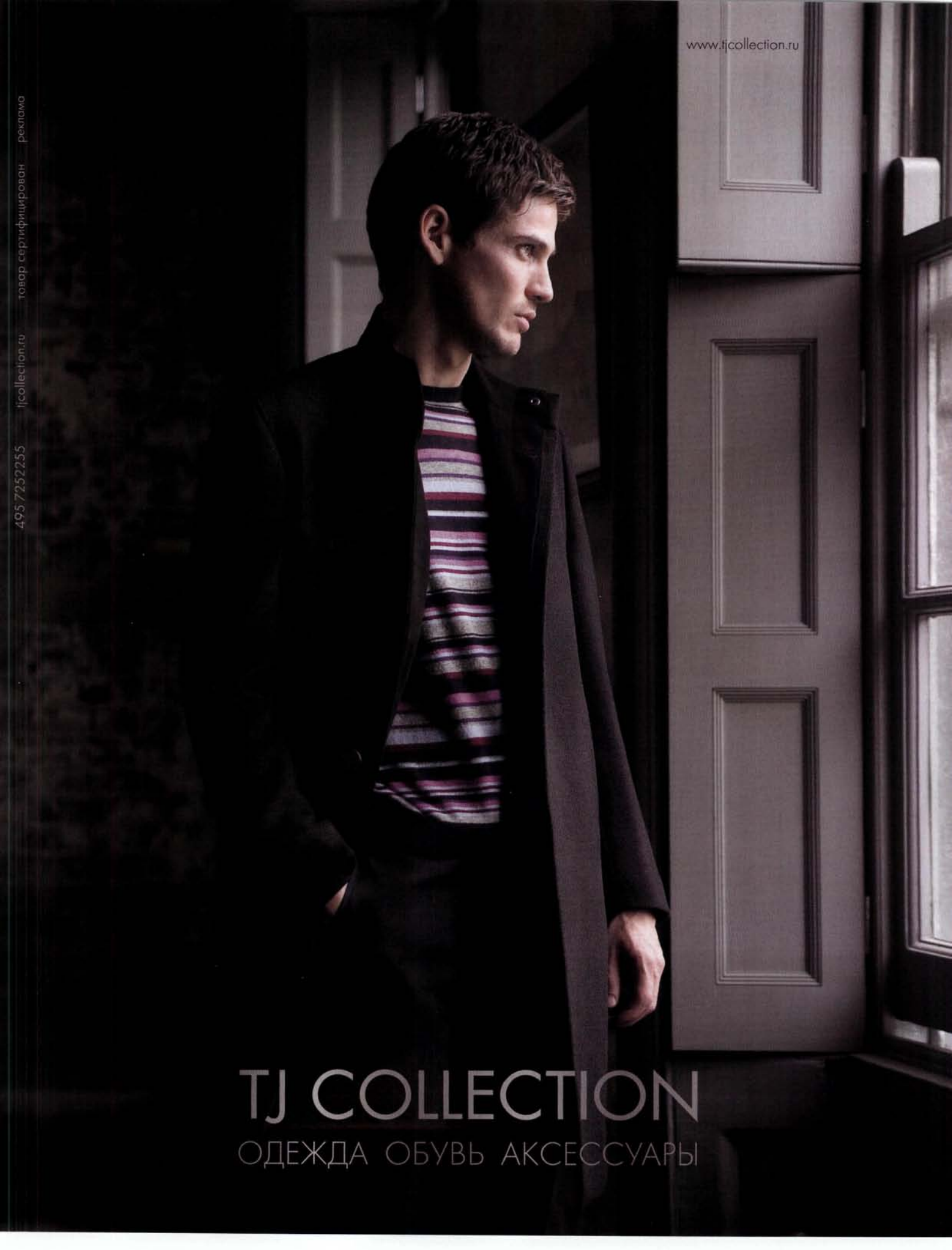
Отдельным предметом туалета для успешного менеджера является галстук. Как правило, галстук у успешного менеджера был завязан еще 10 лет назад в свадебном салоне и с тех пор не развязывался. Галстук — это, по сути, гордиев узел современности, который невозможно развязать: надо рубить.

Несмотря на все тенденции моды, а они бывают, как известно, осенние и весенние, у успешного менеджера есть галстук уникальный, предназначенный для особых нужд, иначе говоря, издевательств. Такой галстук всегда очень веселой, непременно идиотической расцветки, например, с огурцами или весь в мелких радужных сперматозоидах. Совершенно дурацкий — но галстук! А галстук принято носить с костюмом. А костюм является предметом делового стиля, то есть налицо явное сочетание несочетаемого. Собственно в этом и весь смысл.

Обычно на корпоративный Новый год успешный менеджер, махнув рукой, надевает этот галстук с костюмом и самоотверженно идет издеваться над корпоративной культурой.

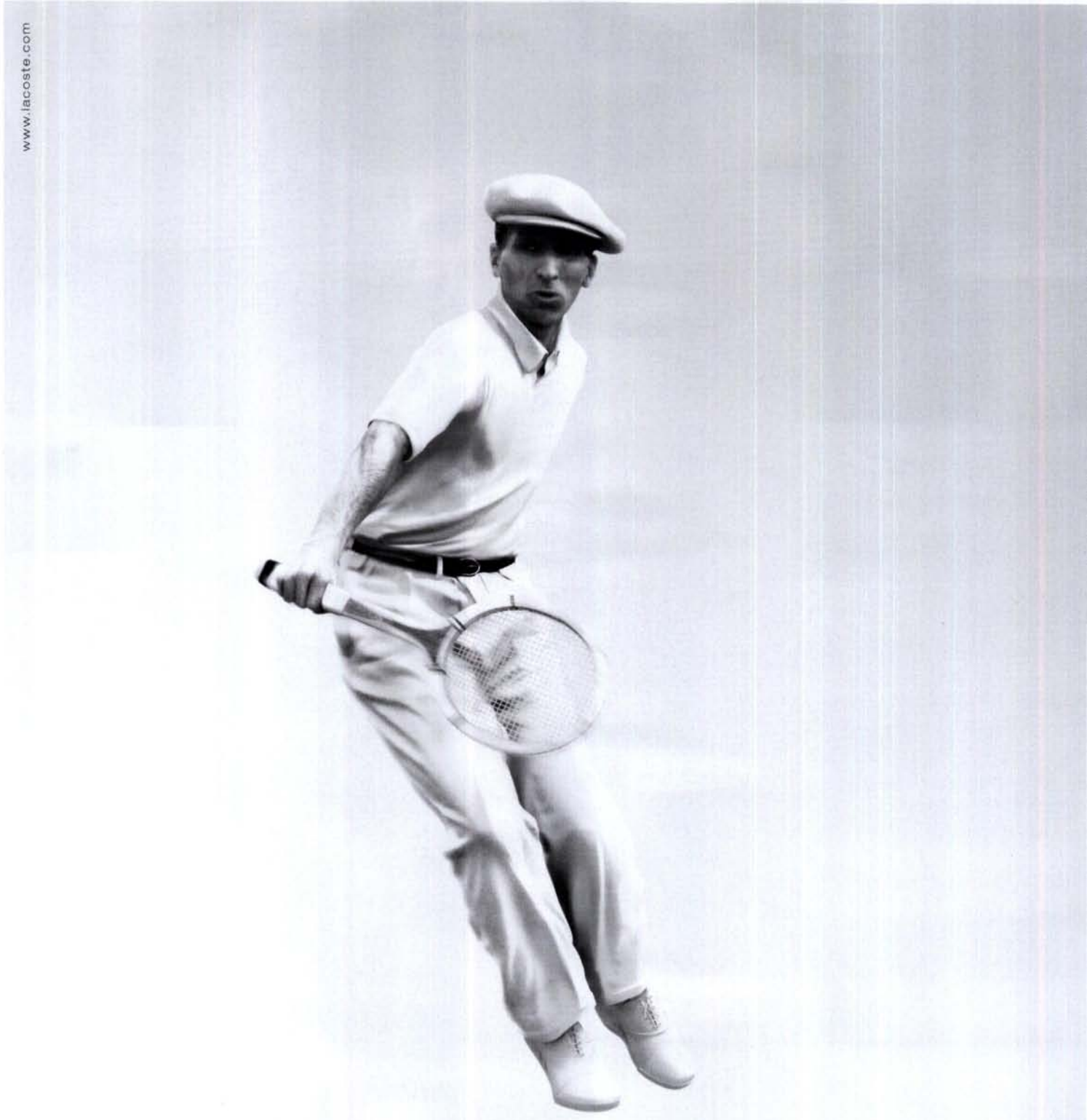
Напоследок хотелось бы сказать несколько слов о часах успешного менеджера. Часов у успешного менеджера не должно быть вовсе, потому что он обязан круглосуточно работать, а следовательно, часы ему незачем. Часы положены только особо успешным менеджерам, да и то лишь в трех случаях. Во-первых, часы можно вертеть на пальце, это означает, что особо успешный менеджер задумался. Во-вторых, часы можно положить на стол и, уставившись на них, жизнерадостно кричать сотрудникам: “Дедлайн! Дедлайн! Мать вашу, дедлайн!”, что означает — до дедлайна еще трое суток, но у менеджера игривое настроение. Ну и в-третьих, можно энергично щелкать застежкой на часах, выслушивая отчет о проделанной работе. Это означает, что менеджер нервничает и у него вот-вот наступит минута менеджерской печали.

Что же до остального, как то: костюм, носки, ботинки, рубашка, плащ, зонт и портфель, — все это не несет специальной смысловой нагрузки, а является самой что ни на есть обыкновенной одеждой и аксессуарами. Таков непростой мир офисного человека, хотя и он, как видим, поддается некоторому изучению. ■


www.tjcollection.ru
495 7252255 tjcollection.ru товар сертифицирован реклама
TJ COLLECTION
ОДЕЖДА ОБУВЬ АКСЕССУАРЫ

★ BETC Euro RSCG

www.lacoste.com



Рене Лакост
№ 1 в мировом теннисе в 1926-1927 г.г. Основатель фирмы "Лакост"

LACOSTE
un peu d'air sur terre

ДЖОШ ХОЛЛОУЭЙ

Несостоявшийся риелтор и обаятельный подонок из суперпопулярного сериала Lost ("Остаться в живых") делится с нами своими соображениями по поводу важных для каждого мужчины вещей.

ЖЕНЩИНЫ

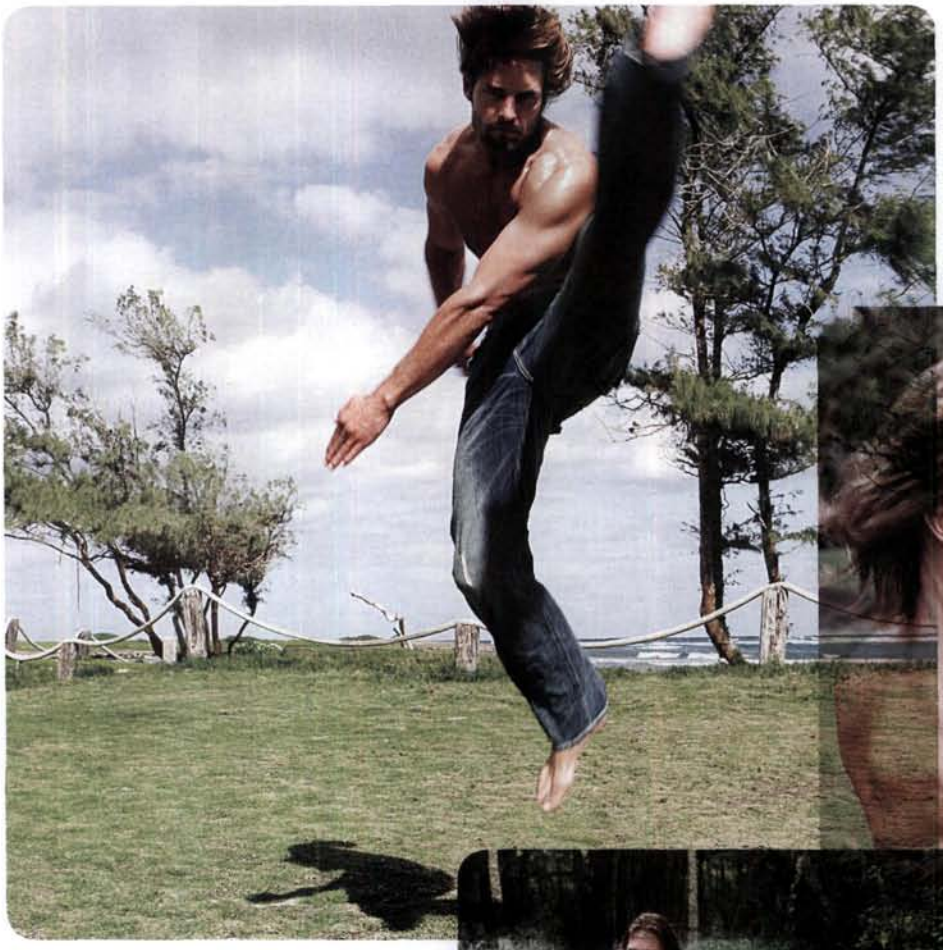
Да, я осознаю, что пользуюсь успехом у женщин, не в последнюю очередь благодаря телевизионной карьере. В каждом мужчине есть свой маленький Хью Хефнер. И повышенное женское внимание к твоей персоне, разумеется, вызывает желание на него реагировать — глупо это отрицать. Да, я мог уйти в загул, но был безумно влюблен в одну девушку еще до съемок и уже после того, как ко мне пришла популярность, женился на ней.

Моя жена (*Джессика Кумула.* — МН) доверяет мне. Я не мог бы жениться на ревнивой истеричке. И точно так же я не могу отгородиться от внешнего мира коконом, едва надев обручальное кольцо. Я люблю женщин, люблю флиртовать с ними, и моя жена это знает. Еще она знает, что я никогда не выйду за рамки простого дурачества.

"Я не могу отгородиться от внешнего мира коконом, едва надев обручальное кольцо. Я люблю женщин, люблю флиртовать с ними, и моя жена это знает"

Я не понимаю людей, которые боятся женитьбы. Не понимаю героя Винса Вона в "Старой закалке", который говорит: "Одна вагина на всю оставшуюся жизнь?!" Они забывают, что предельно близкий человек, с которым можно поделиться всем, который принимает тебя таким, какой ты есть, — это одно из обязательных условий комфортной, счастливой жизни, о которой все мы мечтаем.

ФОТО: KWAKU ALSTON



ДОМ

В 2005 году меня ограбили. Я вышел из спальни в туалет, а там стоит этот парень с пушкой. Причем мы только-только переехали, дом еще до конца не отремонтировали, никаких особых сокровищ там не было. А он все орал: "Не п**ди мне! Отдавай все, или прострелю тебе башку!" А потом не мог выйти — стеклянная дверь отодвигалась, а не распахивалась. Тут он совсем с катушек съехал. Сейчас это все кажется смешным, а тогда было совсем не весело. И если такое происходит в твоем доме, когда ты только переехал в него, — дом перестает быть уютным и родным. Неприятное ощущение незащищенности долго преследовало нас с Джессикой.

"В спальне лежит пистолет — я никогда не беру его с собой, но ночью он всегда под рукой"

Да, сейчас мой дом под охраной: замки, камеры и прочая ерунда. В спальне лежит пистолет — я никогда не беру его с собой, но ночью он всегда под рукой. Хотя вряд ли я готов пустить его в ход. Сойер, мой герой в Lost, наверняка со мной не согласился бы, но я уверен: оружие — не лучшее средство против другого оружия.

ФИТНЕС

В моей профессии есть один минус — меня могут уволить просто за то, что я плохо выгляжу. Эти голливудские стандарты — у всех белые улыбки, круглые бицепсы и непременно кубики. Все больше и больше кубиков. Я могу осуждать их в глубине души, но это реальность, с которой мне приходится жить. Каждый может, как я, смотреть свысока на этот культ тела, но едва ли кто откажется от рельефных мускулов и идеального пресса. Да, я тщеславен, и мне нравится, что другим нравится мое тело. Хотя сам я, если честно, никогда не бываю им доволен, и мне уже надоела моя тяга к совершенству. Я люблю пить пиво и пить его по-настоящему, не одну маленькую бутылочку, а пинту за пинтой. Надеюсь, когда-нибудь я смогу посмотреть на Брэда Питта в "Бойцовском клубе" без зависти. (*Смеется.*)

Никаких секретных формул в фитнесе не существует. Я всего лишь стараюсь доступными средствами преследовать три цели — быть худым, мускулистым и энергичным. Три раза в неделю хожу в зал, где быстро, активно прокачиваю все основные мышцы. По выходным иногда занимаюсь дома на гребном тренажере или вместе с женой катаюсь на велосипеде — наш дом в горах и нам удается как следует пропотеть.

ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ MURPHY&NYE:

МОСКВА
Большая Дмитровка, 22
Ленинский Проспект, 66/1
NEW! Кутузовский Проспект, 48 ТК "Времена Года"
NEW! Новый Арбат, ТК "Лоттэ Плаза"
NEW! Crew Center M&N:
Ленинградское шоссе, 39, Яхт-клуб "Royal"

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Большой Проспект П.С., 22/24

ЧЕЛЯБИНСК
Ул.Труда, 105 / Кирова, 80

КАЛИНИНГРАД
Ленинский Проспект, 42в

NEW! КИЕВ
Горького, 4/6

ОДЕССА
Ул.Екатерининская, 12
Crew Center M&N:
Ул.Приморская, 6

КАРЬЕРА

Верь в свою мечту и делай все, чтобы она осуществилась, — таков мой совет. Понимаю, что он звучит глупо и наивно, но я делал именно так. Я твердо знал, что никакая другая работа, кроме актерской, не сделает меня счастливым. Да, я не раз думал о том, что пора бросить детские мечты и заняться чем-то серьезным — мне уже заметно больше 30, а за душой ни гроша. Но, по счастью, я остался верен идеалам и добился своего, пусть мне и пришлось довольно долго ждать своего часа.

“Я не считаю, что творчество и погоня за мечтой несовместимы с зарабатыванием денег. Но прежде всего надо быть реалистом”

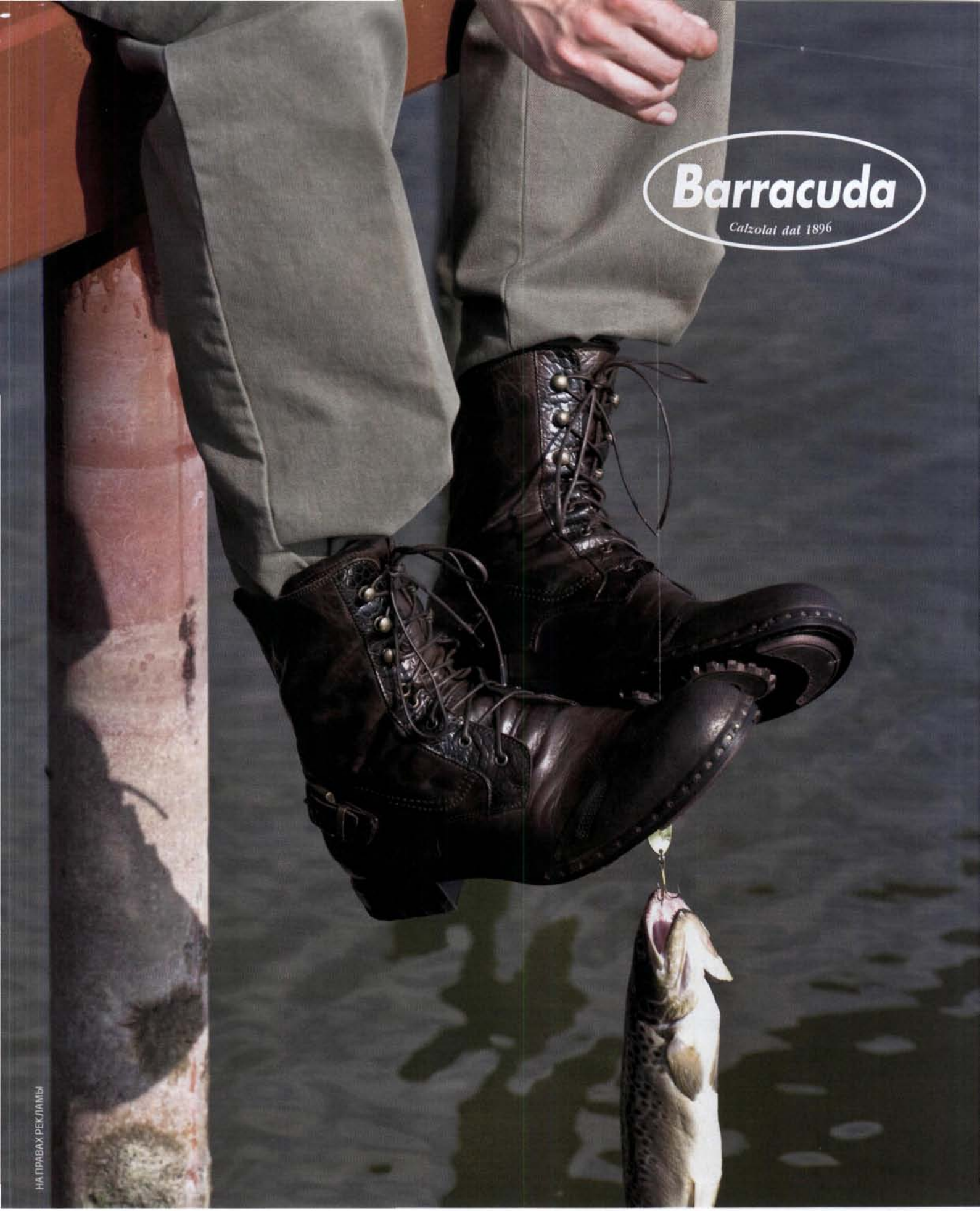
Я не считаю, что творчество и погоня за мечтой несовместимы с зарабатыванием денег. Но прежде всего надо быть реалистом. Да, я всегда мечтал стать актером, я знал, что никакая другая работа не сделает меня счастливым. И в то же время работал агентом по продаже недвижимости, потому что понимал: надо что-то есть. Делай то, что должен делать, отдавай работе всего себя, получай от нее удовольствие — и успех, слава, деньги последуют. Или нет! (*Смеется.*) Но даже если так, ты, по крайней мере, будешь честен с самим собой. ■

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Благодарим загородный комплекс "Московское море"
(т.: (495) 648-6709; www.mosmore.ru) за помощь в проведении съемки

NO ONE

NO ONE



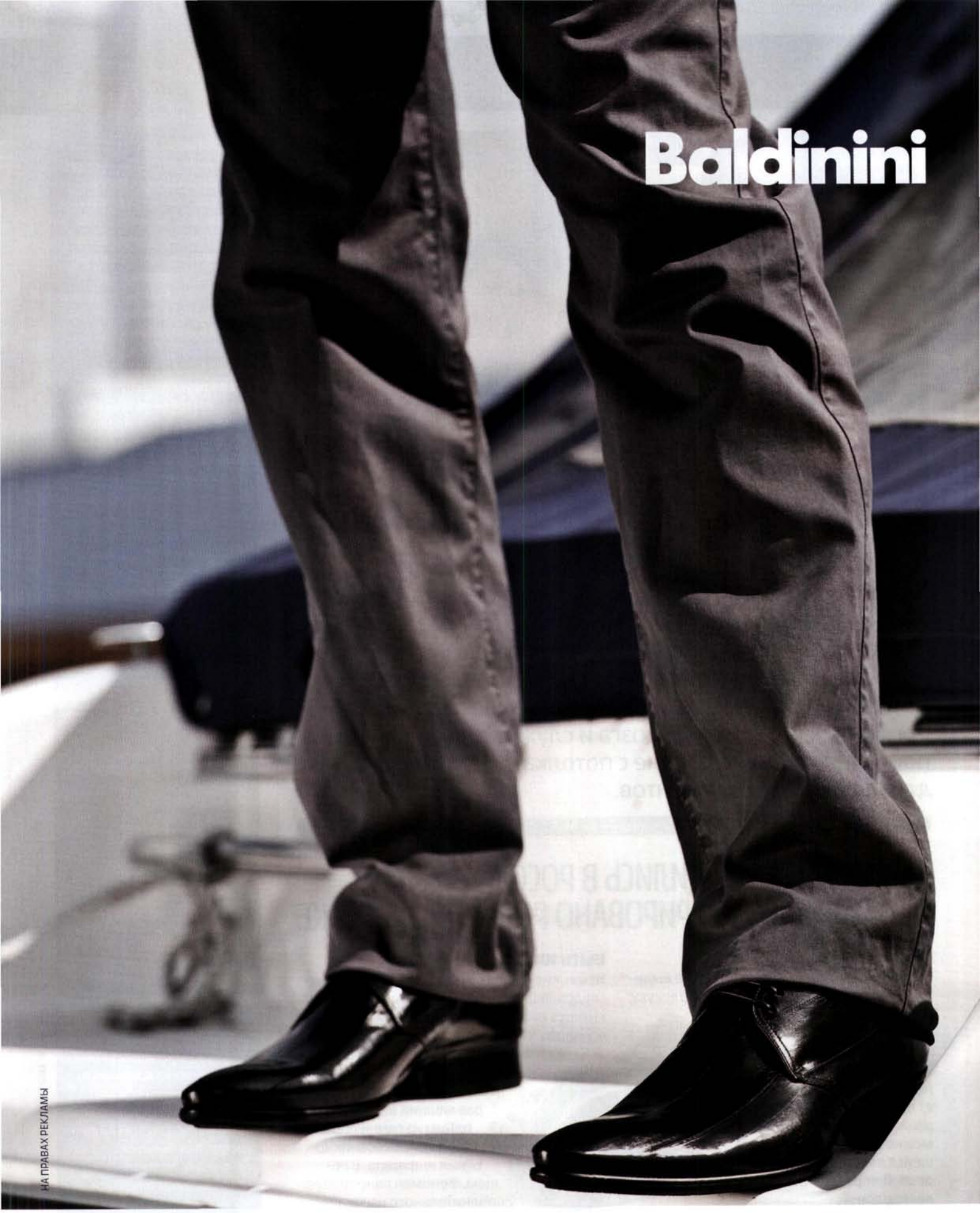
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

NO ONE

NO ONE

Москва:
Кутузовский пр-т, 26, т.: 249-5583

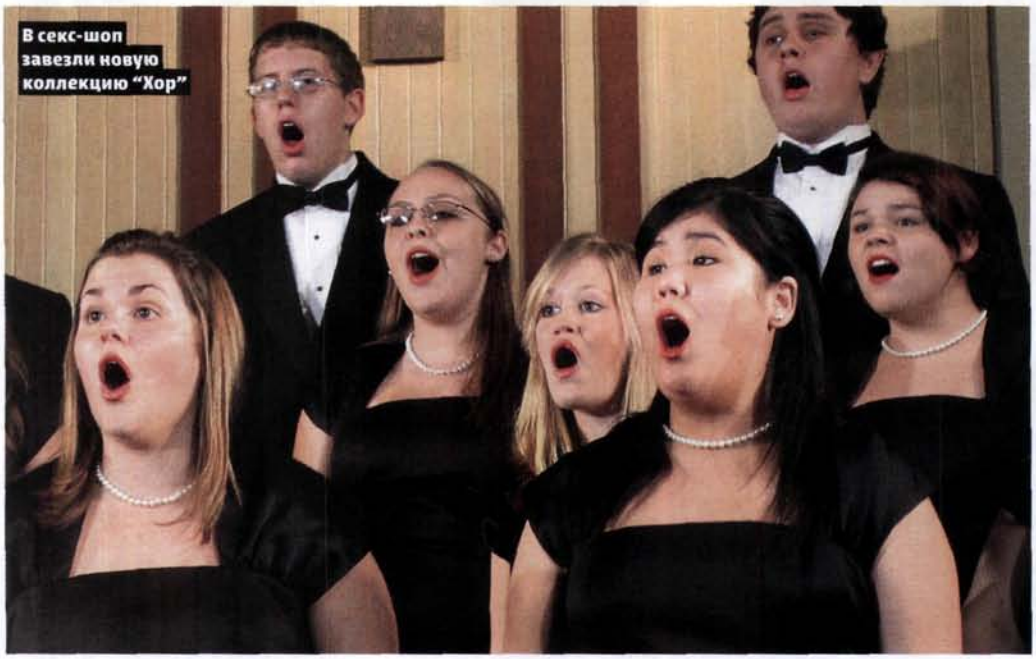
Новинский б-р, 28/35, т.: 291-6330
Красная пл., 3, ГУМ, т.: 620-3216



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ул. Новый Арбат, 19, "Весна", т.: 543-9702
ул. Земляной Вал, 33, "Атриум", т.: 970-1456
Самара, ул. Куйбышева, 108, т.: (8462) 730 777
Ереван, ул. Саят-Нова, 5, т.: (3741) 589 724

NO ONE



В секс-шоп завезли новую коллекцию "Хор"

С открытым ртом

В череде вечных проблем, над которыми ученые бьются уже много сотен лет, достойное место занимает вопрос: "Почему человек зевает?". Очередную версию ответа на него предложила группа ученых из Университета Нью-Йорка. Они утверждают, что зевота является реакцией организма на перегрев мозга и служит для охлаждения последнего. Вывод взят не с потолка, а стал результатом длительных экспериментов.

1,5 МЛН ДЕТЕЙ РОДИЛИСЬ В РОССИИ В 2006 Г. АБОРТОВ ЗАРЕГИСТРИРОВАНО РОВНО СТОЛЬКО ЖЕ

КВА

Британские и американские ученые выделили из лягушачьей яйцеклетки молекулу, которая обладает способностью проникать вглубь злокачественных опухолей и разрушать их изнутри. Молекула эффективно действует практически на все формы рака. Правда, выделить ее можно не из первой попавшейся лягушки, а лишь из особой породы – северной леопардовой.

БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ

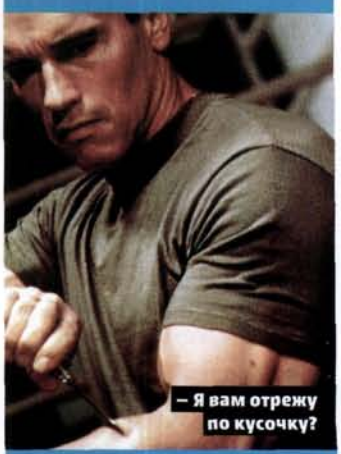
Немецкие и швейцарские специалисты, исследовавшие больных-сердечников, натолкнулись на противоречивый факт. Как выяснилось, у перенесших инфаркт миокарда значительно больше шансов выжить, если они страдают лишним весом. И это при том, что как раз лишний вес является одним из главных факторов риска возникновения инфаркта. В общем, феномен явно требует дополнительного изучения.

Изобрели...

■■■ аппарат, позволяющий выявить наличие ВИЧ-инфекции без анализа крови. Созданный израильскими учеными хитроумный прибор анализирует индивидуальные электрические сигналы, посылаемые вирусом, и выдает результат всего за несколько минут.

Оказывается...

■■■ вирус герпеса первого типа способен не только мешать целоваться, проявляясь в виде язвочек на губах, но и приносить ощутимую пользу. Слегка модифицировав его с помощью генных технологий, немецкие исследователи добились того, что вирус стал уничтожать раковые клетки. В сочетании с химиотерапией новая методика значительно увеличивает шансы на выживание даже на тяжелых стадиях развития болезни.

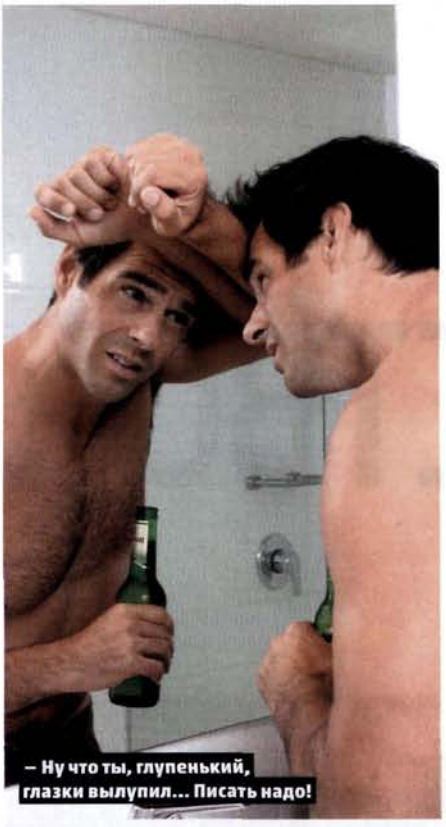


– Я вам отрежу по кусочку?

Радует...

■■■ инженерами из Токийского университета разработан протез руки с искусственной мускулатурой. Синтетическая конечность весит всего 400 г и может воспроизводить движения практически во всех плоскостях. В отличие от старых поколений протезов, в ней использованы пневматические мускулы.

ФОТО: VOSTOCK PHOTO/SUPERSTOCK; MOVIESTORE COLLECTION/ FOTO S. A.; IMAGO/RUSSIAM LOOK



– Ну что ты, глупенький, глазки вылупил... Писать надо!

ЗДРАВСТВУЙ, ЭТО Я!

Некоторые считают, что манера разговаривать с самим собой – это показатель психического нездоровья человека. С ними в корне несогласны психологи Калифорнийского университета. Они доказательно утверждают, что беседы с самим собой, равно как и с воображаемым собеседником, – реакция организма на стресс, которая помогает мозгу эффективно справиться с кризисной ситуацией и включает механизм самоконтроля.

13,3 МИЛЛИАРДА РУБЛЕЙ В СРЕДНЕМ ЕЖЕГОДНО ТЕРЯЕТ РОССИЙСКАЯ ЭКОНОМИКА ИЗ-ЗА ОРВИ И ГРИППА

В МГУ НЕ СПЯТ

В Московском университете им. Ломоносова разработана технология производства противотуберкулезной вакцины с помощью растений. Российским ученым удалось заставить свежие листья производить белки, которые могут вводиться в продукты питания. После попадания в организм такие продукты стимулируют выработку противотуберкулезных антител, не вызывая при этом аллергических реакций. Скорее бы в жизнь такую технологию!

О ШКУРНИЧЕСТВЕ

В современной медицине для пересадки кожи традиционно используется кожа со здоровых участков тела самого больного. Британские экспериментаторы решили положить конец этой традиции, вырастив кожную ткань в лаборатории. Искусственная кожа успешно прижилась у всех добровольцев, принимавших участие в опыте.

Клинически испытано и одобрено Профессиональной Ассоциацией Андрологов России (ПААР)

www.andronet.ru

Herby представляет

Magic Staff®

Твоя волшебная палочка™

НОВОЕ ТИБЕТСКОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ МУЖЧИН

Маджик Стафф капсулы

Изготовлено по древнему рецепту из натуральных компонентов, на 100% происходящих из горного Тибета

- Клинически испытанное и эффективное средство для восстановления естественной эрекции – первая в России натуральная альтернатива популярным синтетическим препаратам
- В отличие от синтетики, вызывающей «механическую» эрекцию, воздействует на психогенную составляющую, значительно повышает сексуальное возбуждение, вызывая мощную естественную эрекцию
- Рекомендовано всем мужчинам даже при отсутствии расстройств эрекции: необычайно расширяет спектр сексуальных ощущений, пролонгирует половой акт, увеличивает количество вырабатываемой семенной жидкости. Обладает временным эффектом увеличения пениса
- Безопасно – не имеет побочных эффектов, совместимо с приемом алкоголя. Эффект действия более 72 часов – проявляется исключительно при желании интимной близости. Не вызывает приапизма

Консультация специалиста и заказ препарата с доставкой на дом

8 800 100 72 72

Для жителей Москвы 771 66 61 звонок бесплатный*

Быстрая и БЕСПЛАТНАЯ доставка по Москве и в регионы РФ
Информация и заказ на сайте www.magicstaff.info

Спрашивайте в аптеках

36.6 РИГЛА и др.

*при звонках с мобильных телефонов, оплата осуществляется согласно тарифному плану оператора

На правах рекламы

Свид. о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.12169.10.05 от 21.10.2005, ООО «Древо Жизни», Москва, 4-я Магистральная ул., д. 11, ОГРН 1057746691090

Не является лекарством

БОРЬБА ЗА КАЧЕСТВО

Мало кто отважится спросить человека в белом халате: "Зачем ты меня лечишь? Что со мной потом будет?" А зря, потому что медики в своей работе нечасто учитывают то, что называется качеством жизни.

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН МАРКЕЛОВ

Обыватель качество жизни обычно связывает с довольно примитивными картинками. "Покосившаяся лачуга, туалет на улице" — качество жизни плохое. "Квартира на Пречистенке, фитнес-центр" — качество жизни хорошее. Не все так просто. На самом-то деле качество жизни — вполне четкий медицинский термин, который складывается из нескольких характеристик, связанных с физическим и психическим здоровьем.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В "Руководстве по исследованию качества жизни в медицине" (А.А. Новик, Т.И. Ионова) написано так: "Качество жизни — многомерная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования пациента, основанная на его субъективном восприятии".

Ключевое слово здесь — "субъективном". Поясню. К примеру, нытики очень сильно отличаются, скажем, от японцев. Старики — от неизлечимых больных. Спроси у нытика, какое у него качество жизни по 100-балльной шкале, он ответит: ну, 10, максимум 20, если погода хорошая. А японец, даже если у него одна конечность осталась, скажет, что жизнь прекрасна.

Много раз исследователи приходили к заключению: человек совсем не всегда рад тому, что с ним делают врачи. И сложно человека в этом обвинить, учитывая, что подавляющее большинство врачей не рассматривают качество жизни как цель лечения.

Обычно нас лечат, чтобы:

- устранить симптомы заболевания
- остановить прогрессирование болезни
- снизить активность патологического процесса
- провести намеченный курс лечения

Некоторые и вовсе затруднились ответить. Ни в одном случае при МН-опросе более сотни докторов не был получен ответ, в котором врач бы проявил желание приблизить больного к характеристике, сформулированной ВОЗ: "Здоровье — это полное физическое, социальное и психологическое благополучие человека, а не просто отсутствие заболевания".

СЛУЧАЙ ИЗ МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ

Исследователи качества жизни любят рассказывать один замечательный случай из жизни доктора Шугарбейкера. Он применил как-то ради интереса два подхода к лечению саркомы мягких тканей ноги. В первом случае ампутировал ногу, а во втором — сохранил конечность с помощью лучевой терапии. При этом доктор Шугарбейкер был уверен, что сохранение ноги должно хорошо отразиться на качестве последующей жизни больного. Фига с два! Результаты показали, что у пациентов, которым сохранили ногу, была снижена двигательная и сексуальная активность. И вообще после облучения они оказались не слишком прытки. А люди с ампутированной ногой надели протезы — и в пляс. Вот так-то.

В общем, сейчас качество жизни в странах, где жизнь чего-то стоит, является важнейшим, а в некоторых случаях основным критерием эффективности лечения. И, более того, это категория, которую определяет сам пациент, то есть и я, и ты. Так что подойди к делу серьезно и без ужимок.

АЛЕССАНДРО ЗАНАРДИ

Автогонщик, Италия, 1966 г. р. На пике карьеры, выступая в "Формуле-1" и серии Champ Car, попал в 2001 году в катастрофу и лишился обеих ног выше колен. В 2003-м вернулся в спорт, в 2004-м успешно завершил сезон в European Touring Car в команде BMW. В этом году Алекс испытал болид BMW Sauber с ручным управлением и думает вернуться в "Формулу-1".

ПАРАДОКСЫ ДАНИШЕВСКОГО

Главный специалист Открытого института здоровья Кирилл Данишевский поделился своими соображениями о качестве жизни.

- Многие врачи и в большей даже мере студенты медицинских вузов считают, что неспособность двигаться хуже, чем смерть. Люди же, которые парализованы или колясочники, часто считают, что у них качество жизни вполне нормальное.
- Медицинские методики определения состояния больного достаточно примитивны. Например, лично у меня несколько неизлечимых болезней — аллергия, облысение, и по медицинским показаниям я довольно больной человек. Но при этом качеством жизни я вполне доволен.
- Если без алкоголя человек проживет на 1 год больше, но жизнь ему будет не в радость, то какой смысл?
- Терапия, направленная на снижение артериального давления, снижает потенцию. Да, мужчина проживет немного больше, но качество жизни сократится на 13%.
- Врачи в России, к сожалению, очень неохотно информируют пациента о вариантах, которые возможны для лечения того или иного заболевания. Врач должен говорить: мы можем ничего не делать, и тогда вероятность того, что вы умрете, составит столько-то процентов. Если мы вас будем лечить, то сделаем то-то и то-то, но вы будете себя чувствовать так-то, а побочные эффекты будут такие-то. При этом установлено, что люди очень профессионально делают выбор.

ПОМНИ!

- Качество жизни является главной целью лечения при заболеваниях, не ограничивающих продолжительность жизни.
- Качество жизни является дополнительной целью лечения при заболеваниях, ограничивающих продолжительность жизни.
- Качество жизни является единственной целью лечения при неизлечимых заболеваниях.

— По-моему, тебя слегка заносит...

КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРАВИЛА ЖИЗНИ

1 Второе мнение
Обычная для Запада практика, когда диагноз и лечение первого врача внушают сомнения — и ты идешь ко второму.

2 Успокаивай психику
В большинстве методик, определяющих качество жизни, депрессии, неврозы и тревога стоят на одном из первых мест. При этом разными расстройствами психики страдают около 80% населения крупных городов.

3 Двигайся
Двигательные способности — один из ключевых вопросов, которые задаются исследователями качества жизни.

4 Побочные эффекты
Всегда выспроси у врача, какими они могут быть.

5 Выбирай тренировку
Мы имеем в виду — внимательно, потому что некоторые тренировки могут только ухудшить твое состояние. Например, если у тебя геморрой (см. статью в этом номере), а ты как заведенный приседаешь со штангой.

6 Не бойся перемен
Работа очень сильно влияет на качество жизни. Особенно та, которая в тягость.

7 Заведи постоянную подругу
И тогда твои возможные расстройства по поводу недостатка секса — важнейшего для качества жизни — будут равны нулю.

8 Общение
Западные психологи ставят это в один ряд с тренировками, качественным питанием и сексом.

9 Достижение
Чем чаще, тем лучше. Какое — определяешь для себя сам. Каждое достижение создает ощущение удовлетворенности на некоторое время, а ощущение удовлетворенности — важнейший компонент качества жизни.

10 Радуй себя
Неважно чем, если это в рамках закона. Обрати внимание на то, когда ты испытываешь ощущение праздника, и стремись повторять его чаще.

ФОТО: BILDERBERG/RUSSIAN LOOK, SPORTS ILLUSTRATED/FOTO S.A.

Новый Ford Ranger

Новый Ford Ranger – это мощный и выносливый внедорожник, прошедший испытания тропическими джунглями Борнео и снежными вершинами Гималаев. Эффективная система полного привода и новый экономичный двигатель 2.5TDCi 143 л. с. / 330 Нм с топливной рампой Common Rail откроют для Вас самые недоступные уголки земного шара. А его стильный и мужественный дизайн, качественный и комфортный салон сделают Вас заметным в городском потоке.

Телефон горячей линии Ford:
8-800-200-22-66

www.ford.ru

Feel the difference
Навстречу переменам

Ford

Реклама

АНКЕТНЫЕ ДАННЫЕ

Чтобы выяснить, каково качество жизни людей, врачи и социологи создали массу анкет. Мы придумали собственную анкету, чтобы не нарушать ничьи авторские права, и измерили по ней некоторых членов редакции. В анкету мы внесли вопросы о сексе и тренировках, понимая, что отсутствие секса, тренировок и культурных *впечатлений для некоторых* может быть вполне комфортным, но в конечном счете все же является отражением качества жизни.

ИНДЕКС КАЧЕСТВА ЖИЗНИ MEN'S HEALTH

© ИВАН ГЛУШКОВ, АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ, АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ.
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ССЫЛКА НА MEN'S HEALTH ОБЯЗАТЕЛЬНА

Оцени справедливость нижеприведенных высказываний по 10-балльной шкале.

1. Я испытываю болевые ощущения в какой-то части тела
всегда 0
никогда 10

2. Я испытываю депрессию или тревогу
всегда 0
никогда 10

3. Я плохо сплю
всегда 0
никогда 10

4. Я не испытываю удовольствия от еды
всегда 0
никогда 10

5. Я испытываю ощущение нехватки секса
всегда 0
никогда 10

6. Меня не устраивает работа
всегда 0
никогда 10

7. Меня не радует времяпрепровождение вне работы
всегда 0
никогда 10

8. Сколько тренировок у тебя было за последние 22 дня
от 0 до 10 0
свыше 10 10

9. Я не способен исполнять все возложенные на меня профессиональные обязанности
всегда 0
никогда 10

10. Я не могу полностью расслабиться и чувствовать себя счастливым
всегда 0
никогда 10

Теперь сложи результаты и получишь свой коэффициент. Чем он выше, тем качественнее твоя жизнь.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ НЕКОТОРЫХ СОТРУДНИКОВ MEN'S HEALTH

Иван Глушков
Редактор
ДИАГНОЗЫ: защемление грудины, бронхиальная астма в спящей фазе.
5, 7, 3, 8, 8, 7, 8, 4, 9, 8
ИТОГО: 67

Андрей Прокофьев
Редактор
ДИАГНОЗЫ: тревожный субдепрессивный синдром с паническими атаками, псориаз, аллергия, гипертония, остеохондроз.
8, 3, 8, 6, 5, 8, 8, 10, 10, 5
ИТОГО: 71

Алексей Цыганов
Заместитель главного редактора
ДИАГНОЗЫ: сахарный диабет I типа, увеличенный лордоз поясничного отдела позвоночника.
8, 5, 4, 10, 6, 8, 6, 0, 9, 7
ИТОГО: 63

Наталья Тимонькина
Ассистент редакции
ДИАГНОЗ: хроническая ангина.
5, 5, 9, 9, 8, 8, 10, 0, 10, 8
ИТОГО: 72 ■

SHOES | DESIGNED TO MOVE YOU
DEPARTURES
ME TRK DESTINATION REMARKS
:48 41 SOUTHEAST WHITE PLAINS - 1ST STOP
:59 105 NO. WH PLAINS FORDHAM - 1ST STOP
:17 38 SOUTHEAST WHITE PLAINS - 1ST STOP
:20 NO. WH PLAINS MT. VERNON WEST - 1ST STO
:23 NO. WH PLAINS MELROSE - 1ST STOP
DEPARTURES
ESTINATION REMARKS
LAINS MELROSE - 1ST STOP
WHITE PLAINS - 1ST STOP
WHITE PLAINS - 1ST STOP
INS CRESTWOOD - 1ST STOP
NS MELROSE - 1ST STOP
TICKETS
БИЗНЕС КАК ВИД СПОРТА
Выносливость одинаково важна как в бизнесе, так и в большом спорте. Именно поэтому классическая обувь ECCO сочетает в себе стильный дизайн и особенности, присущие профессиональной обуви ECCO для гольфистов: анатомический дизайн и передовые технологии. И спортсмены, и бизнесмены, которые носят обувь ECCO, подтверждают, что благодаря ее комфорту в конце 12-часового рабочего дня в ногах не ощущается усталости — и можно достичь максимальных результатов на работе и в спорте!
Австралийский гольфист
Аарон Бэддли (Aaron Baddeley)
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. РЕКЛАМА
Информационная служба
тел.: (495) 147-00-10
www.ecco-shoes.ru
BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT
ecco®

товар сертифицирован на правах рекламы

SEX DRUGS ROCK'N'ROLL

В 70-Е ГОДЫ ЭТИ ТРИ СЛОВА БУДОРАЖИЛИ УМЫ И ВЫЗЫВАЛИ ЭРЕКЦИЮ ДАЖЕ У ОЧЕНЬ ПОЖИЛЫХ МУЖЧИН. С ТЕХ ПОР ПРОШЛО ПОЧТИ 40 ЛЕТ, НО ИНТЕРЕС К ВЕЛИКОЙ ТРИАДЕ ТОЛЬКО РАСТЕТ. НАС ЭТОТ ФЕНОМЕН КРАЙНЕ ВЗВОЛНОВАЛ. ИЗУЧИМ ЕГО ВО ВСЕХ ПОДРОБНОСТЯХ.

СТРАСТНАЯ НЕДЕЛЯ

ПЕРЕД НАМИ ДВА СОВРЕМЕННЫХ ЧЕЛОВЕКА: ОЛЬГА СЕРГИЕНКО И ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ. ПРОВЕДЯ НЕОБХОДИМЫЕ ЗАМЕРЫ, МЫ СОЧЛИ ОБОИХ ИДЕАЛЬНЫМИ КАНДИДАТАМИ ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТА. ВЗЯЛИ СЕМЬ ЛУЧШИХ СЕКС-СОВЕТОВ МН ЗА ПОСЛЕДНИЕ СЕМЬ ЛЕТ И ВСУЧИЛИ ЭТИМ ДВУМ ПОДОПЫТНЫМ. ПУСТЬ НЕДЕЛЬКУ НЕЗАВИСИМО ПОТРЕНИРУЮТСЯ И РАССКАЖУТ ОБ ОЩУЩЕНИЯХ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: STEERPIKE

КАКИЕ-ТО МЫ ЗАМОТАННЫЕ

Прелесть связывания в том, что мы не можем контролировать действия другого участника. Мы беззащитны. Поэтому особо чувствительны. Пусть она завяжет тебе глаза – так ты окажешься не только в неподвижности, но и в неведении насчет того, что девушка собирается вытворить в следующий момент. Кроме того, вы можете купить в секс-шопе приспособления для бандажа – наручники, специальные ремни и путы. В таком снаряжении ты окажешься по-настоящему беспомощным, даже если единственный узел, который она умеет завязывать, – бантик.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

Сначала мне пришлось подругу полчаса уговаривать. Она почему-то таких игр не любит. Может, говорит, ты еще страпон захочешь? Я ей объяснил, что это в принципе разные вещи. Едва приготовился — она заявляет: я узлы завязывать не умею, только бантик. Пришлось бежать покупать эти самые путы в секс-шоп. Наконец лег, сам себя привязал, глаза закрыл, а ей велел действовать. Тут ее учить не надо: сама сообразила, как и что. Довольно приятно. Правда, в последний момент я хотел ее чуть-чуть притормозить, а ручки-то вон где! — связаны. Короче, оргазм пронесся, как ракета, а можно было бы и подольше.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

Когда я намекнула своему дружку, что сегодня вечером нас ждут необычные игрища, а именно связывание, мне пришлось довольно долго вырываться и объяснять, что связывают вовсе не меня. На кухне я уже заготовила стул, шелковые шарфы для рук и кожаную маску на глаза. Когда мужчина был полностью раздет и привязан, я надела на него эту маску, и тут сразу стало смешно. Мне, конечно. Голый мужик с эрекцией, вертящий головой, как воробышек, и нервно вздрагивающий от моих неожиданных прикосновений, — как тут не посмеяться. Поборов смех и неловкость, я приступила к делу. Дело оказалось трудоемкое. Двигаться никто не помогает, попу руками не поддерживает, все сама. Меня надолго не хватило, но сам процесс доставил пару приятных моментов. Я сполна оценила, что значит держать ситуацию под контролем. В следующий раз свяжу мужчину и положу на диван, чтобы самой меньше напрягаться.

ПРЕЛЕСТИ ПОЛА

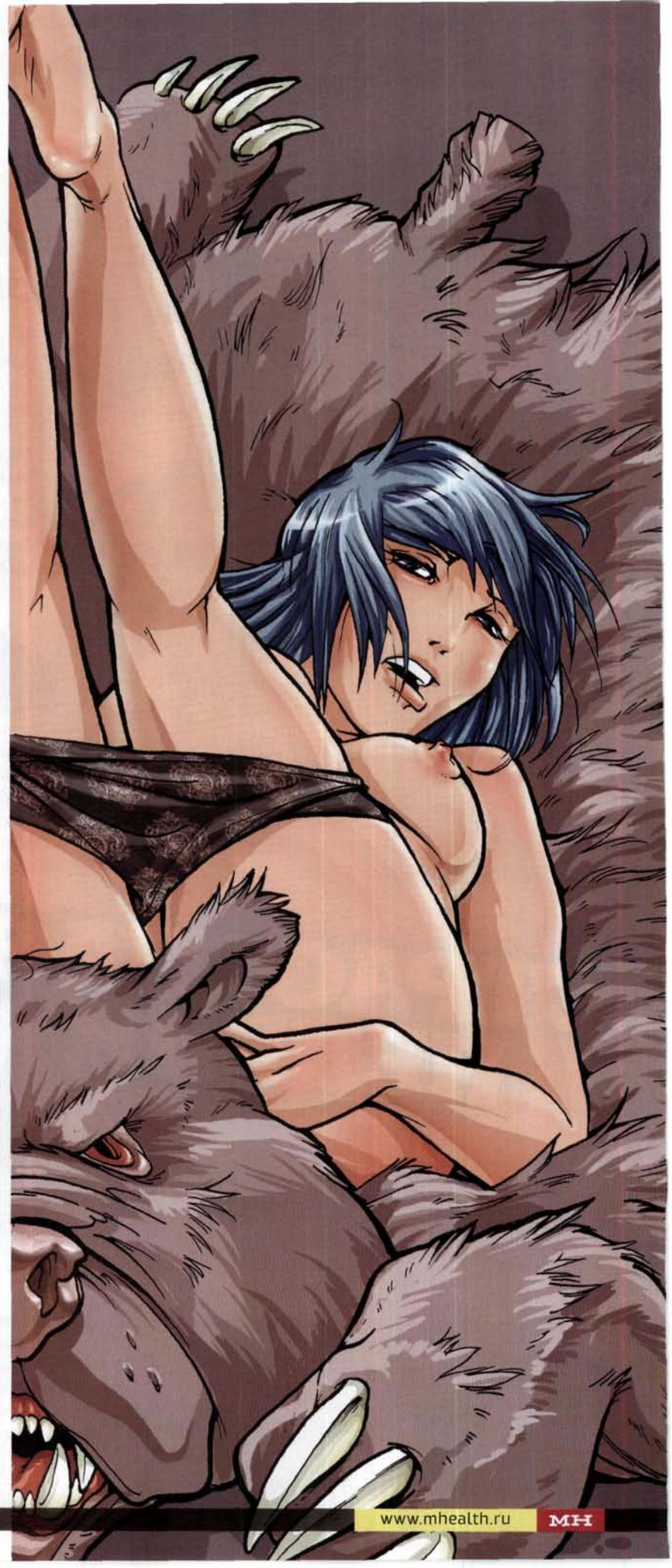
Если ты желаешь регулярно переходить в партер, то тебе придется обзаводиться мягкими покрытиями. Дело в том, что паркет, ламинат и линолеум одинаково жесткие и делают больно коленям. Что касается ковровых покрытий, про них лучше вообще забыть. Жесткий ворс может стереть и поцарапать даже самую плотную кожу. Мягкий ковер с длинным ворсом значительно упростит дело. А лучше всего – расстеленная на полу шкура: овечья, волчья или медвежья. Волоски меха – суперэффективный стимулятор чувствительности. Впрочем, если девушка – поклонница "Гринпис", то до ее прихода эту часть убиенного животного стоит надежно припрятать до лучших времен.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

Есть что-то раскрепощающее в сексе на полу. Вроде упали ниже некуда и все теперь можно. Поначалу я наслаждалась новыми ощущениями, которые дает жесткая поверхность, но потом все-таки дотянулась до дивана и стянула себе подушку под голову — с ней куда приятнее. Есть в сексе на полу и отвлекающий момент. Видишь комнату в необычном, неизведанном ракурсе и начинаешь что-то новое в своем доме подмечать. Вон, оказывается, куда закатилась помада, мгновенно увеличивающая объем губ. А диплом-то под креслом лежит! И давно ли он там? Друг мой, кстати, всего этого так и не увидел, занят был.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

У меня дубовый паркет в квартире, винтажный! А тут "мягкий ворс" какой-то нужен. Я, в общем, накидал подушек на пол разных. Подруге командую: "Цацки снимай и на пол". Она легла, как Клеопатра, я сразу возбудился. Только начали — подушки разлетелись по всей комнате. Ноги у меня на паркете разъезжаются, она копчиком о паркет бьется, визжит, КПД увеличивается — супер. Как результат — почти одновременный оргазм. Правда, теперь все в синяках ходим.



РЕКЛАМА ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР - МБГ БЬЮТИ ТЕЛ.: (495) 290 84 99. E-mail:COSMETICS@MBGBEAUTY.RU

туалетная вода

EAU·MAXIMUM

Максимум энергии
Максимум аромата
Максимум чувственности

NICKEL

soins sérieux pour hommes / serious skin care for men

Максимальный размер удовольствия!

Эксклюзивно в

Л'Этуаль

www.letoile.ru

Ближайший к Вам магазин узнайте по телефону Горячей Линии 8-800-200-2345 (бесплатный звонок по России)

РУКАМИ НЕ ТРОГАТЬ!

Иногда эффективный способ усилить сексуальное напряжение – это ввести ограничения. "Да" и "нет" не говорите, черного и белого не берите". Цель нашей игры – достижение оргазма обоими партнерами при условии, что никто из них не будет использовать руки. Что ж, подобно футболисту-виртуозу поработай головой. А ведь есть еще ноги... Бросьте монетку – кому первому начинать атаку. Ласкайте друг друга по очереди и определите, кто быстрее сумеет довести другого до умоисступления. Принимающая сторона держит секундомер.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

Сперва я решила немного потренироваться и попыталась без помощи рук снять с себя трусы. Комичное, должно быть, зрелище. Трудно девушке без рук. И я, вместо того чтобы кидать монетку, прямо объявила своему мужчине, что мы, дескать, оба сегодня занимаемся сексом без рук, ничего друг у друга не трогаем. "А... — нехотя протянул он, — как обычно, что ли?" Это заявление было для меня как снег на голову. Неужели наш секс стал рутиной?

В наших отношениях нет места предварительным ласкам? Пока голова была занята этими дурацкими мыслями, на меня залез увесистый тюлень и заерзал. Вспомнив, что руки под запретом, я обхватила его ногами и усилием воли, а также с помощью мышц пресса (как они потом болели!) перевернула на спину, оказавшись сверху. В общем, так мы и перекатывались, пока руки совсем не перестали нас волновать.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

Вот это классная штука! И подруге понравилось. Особенно хорошо, если перед этим происходит романтический ужин: с вином, стейком (сам готовил!) и прочими пирогами. А потом мы с ней катались по всей комнате, терлись друг о друга всем, чем можно. Оказывается, у меня и у нее кроме рук еще ведь есть рот с языком, и пальцы ног, и нос, и подбородок, и член, наконец (это только у меня). Все это успешно заменяет руки.

ТАЕТ НЕ ВО РТУ

Будешь в кондитерском магазине – купи шоколадный батончик с твердой начинкой. Шоколад вы можете слизать по очереди, а вот сам батончик можно потихоньку запихать ей сам знаешь куда (ты же не настолько ревнивый тип, чтобы тебя это смутило?). Водя батончиком, как собственным пенисом, ты можешь одновременно слизывать с партнерши остатки шоколада – тебе вкусно, а ей приятно... Лучше всего будет запастись батончиками, сердцевина которых сделана из воздушного риса на меду. Мед, находясь в теплом и мокром влагалище, скоро станет таять, и зерна начнут высвобождаться и расправляться, что доставит партнерше дополнительные ощущения. Чем бугристее поверхность батончика, тем лучше. И не стоит запихивать его вглубь – полутора сантиметров более чем достаточно.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

Я надеялась, что за неимением инвентаря эксперимент проводиться не будет. Но мой друг вскричал: "Знаю!" — и побежал в ближайший супермаркет. В это же время я старалась внутренне подготовиться к тому, что придется принимать пищу не туда, куда обычно, но сама мысль меня пугала. Еда, в нашем девичьем понимании, недостаточно гигиеничная вещь для того, чтобы засовывать ее в самое драгоценное. Оцени вот теперь, насколько высокого мнения мы о твоем члене! Батончик мюсли, который принес мой друг, оказался липким и практически лишенным шоколада. Зато с изюмом, как я люблю! В общем, он был съеден, а в моей интимной жизни так и не поучаствовал.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

Я сразу вспомнил историю про женщину и банан. Он там, внутри, сломался, и его еле достали, специальными гинекологическими плоскогубцами. Батончик, правда, растает, если что, и сам вытечет, но все равно стремно както. Подруге эта затея тоже не очень понравилась — настолько, что, когда я принес батончик, у нее начались месячные. Как-то совсем не к месту. Пришлось это дело отложить.

ВСЕ ВРУЧНУЮ

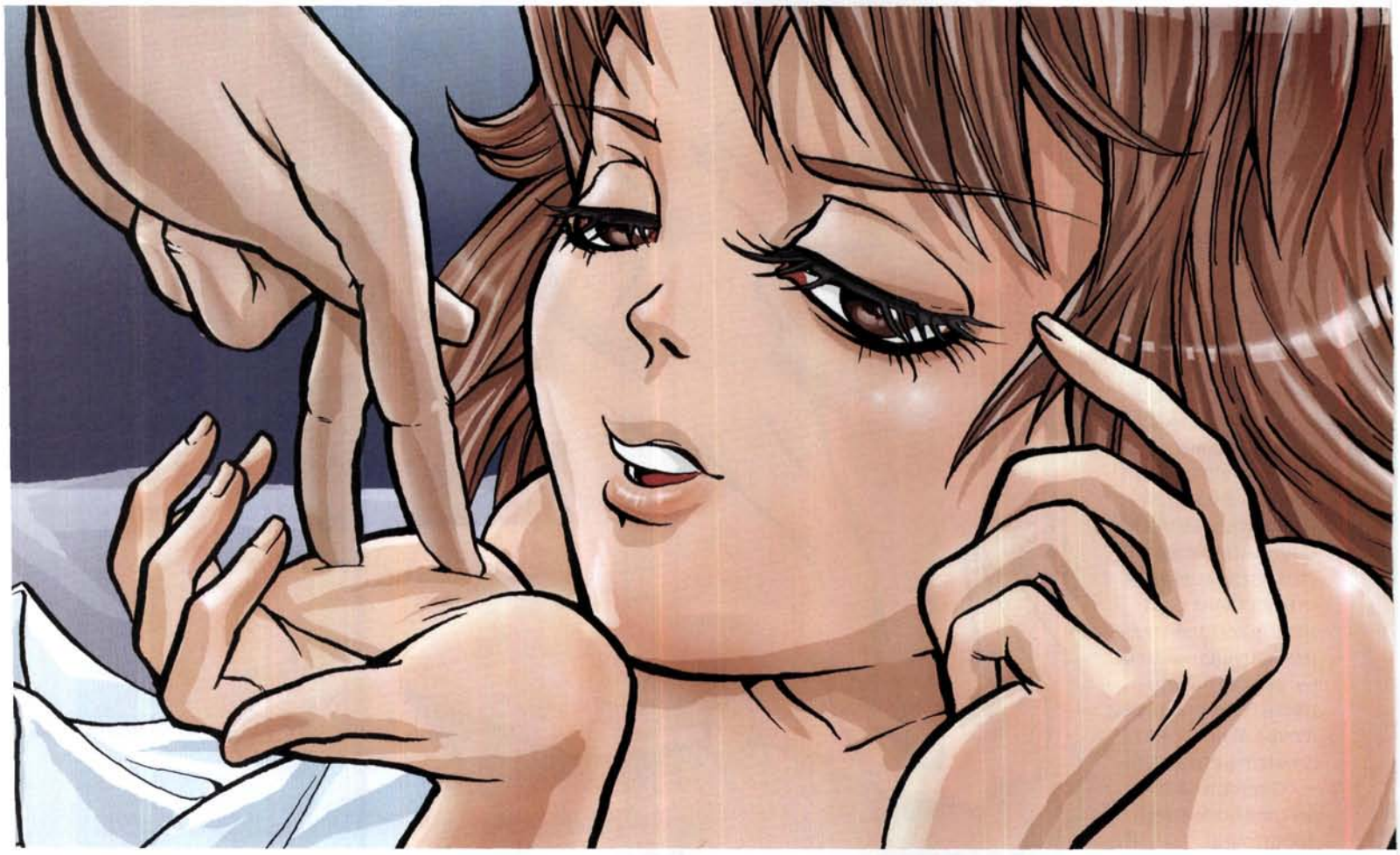
Техника примерно та же, что в одном из предыдущих пунктов, но с точностью до наоборот. Использовать можно только ловкость рук – и никакого мошенства! Если она говорит: "О да!" или "Так, так, хорошо!", это не означает, что надо немедленно ускорять темп или проявлять необузданную агрессию. Это означает: делай то, что ты делаешь, ничего не меняя. Неудивительно, что возникает путаница, потому что, когда мы хрипим: "Да, да, так!", это чаще всего означает: "Жестче, детка, наращивай темп". Стоит помнить об этих тонкостях и, если надо, обговорить их заранее.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

За дело я взялась сама, а мужчина закрыл глаза и, казалось, уснул. Я уже думала бросить начатое, но вдруг услышала строгий голос: "Не останавливайся! Поактивнее давай!" Правую руку начало сводить, и я поменяла ее на левую. Прошло еще минут шесть, которые показались мне вечностью. Обе руки и спина от неудобной сидячей позы заныли. Я уже с открытой враждебностью посматривала на член и приговаривала: "Ну, давай же!" А другой и не думал пожалеть меня. Еще через пару минут я отдернула сведенную судорогой руку и взмолилась: "Давай сам уже! У меня все болит". Вечер был безнадежно испорчен.

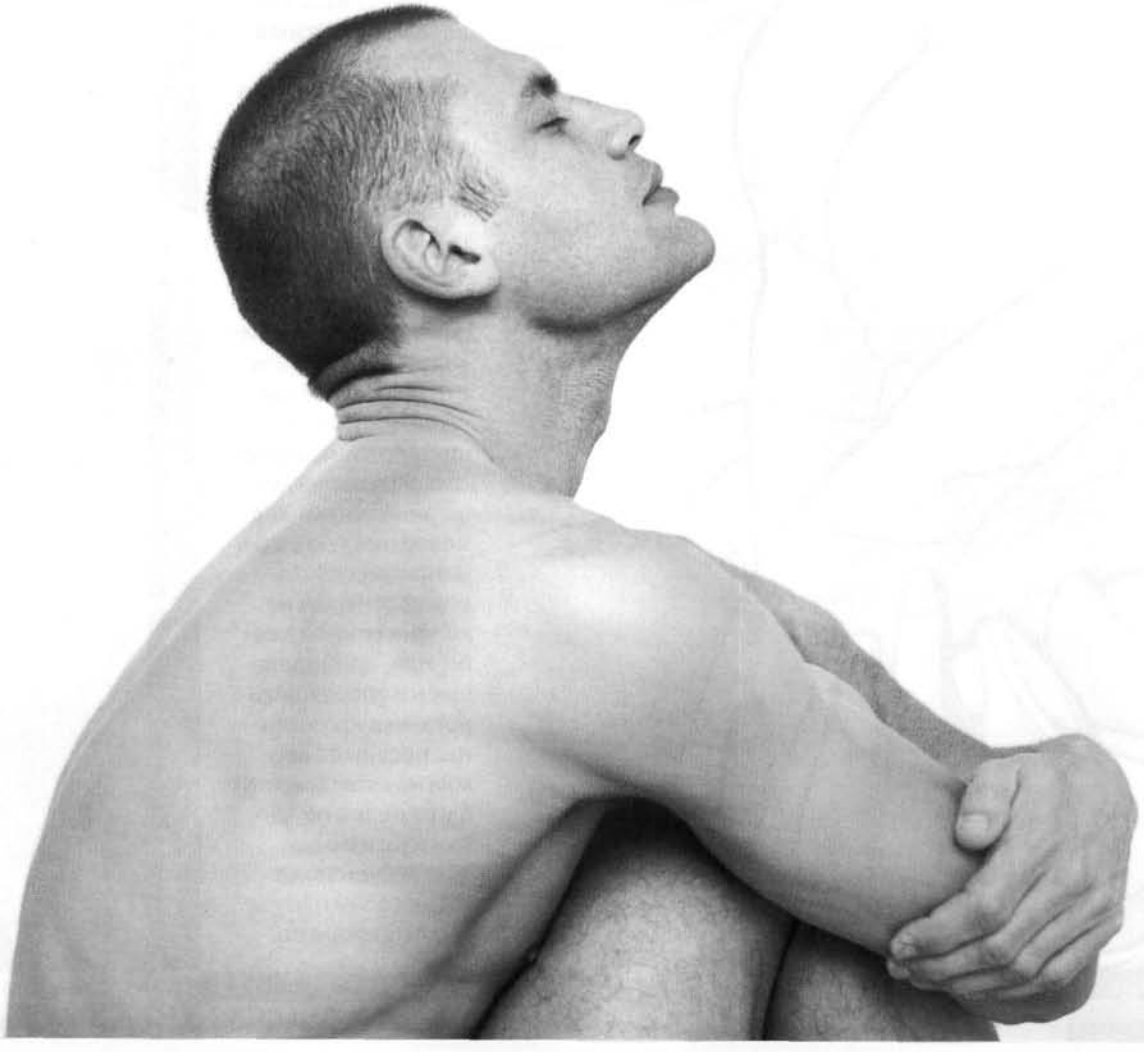
ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

Я про это "вручную" знаю практически все — год жил без девушки. Так что я сразу занялся подругой, а себя оставил на потом. Не полез сразу "туда", а начал со спины. Слепой десятипальцевый метод имени Шахиджаняна. Минут 20 поработал, перевернул, перешел к шее и груди. Потом к соскам. Ну а затем уже начались эти "так, так, хорошо!", о которых вы пишете. Я вспомнил про необузданную агрессию, сдержался и удостоился бешеных ответных ласк.



ANGEL SCHLESSER

ESSENTIAL FOR MEN



реклама

Эксклюзивный дистрибьютор Парфюм Палас, тел.: (495) 540 15 10, www.parfum-palace.ru

товар сертифицирован

ПОПАСТЬ В СТРУЮ

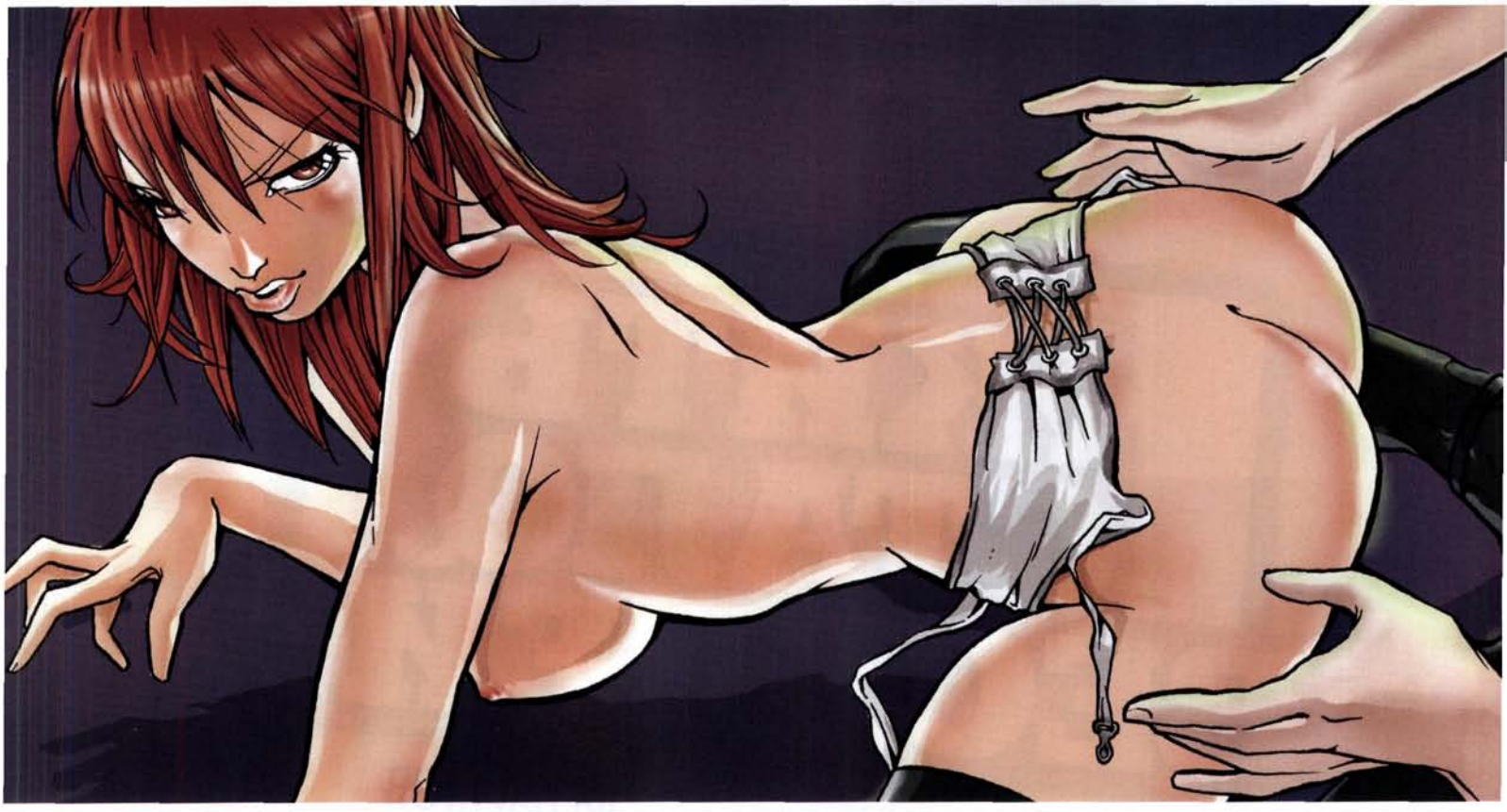
Секс в ванне хорошо снимать в кино. На практике это мероприятие куда более драматично и куда менее комфортно, если только у тебя в санузле не установлена цистерна размерами два на два метра. Во-первых, все-таки ванны слишком узкие. Во-вторых, ноги тоже некуда девать. В спину упирается какая-то железная байда, а на загривок тебе монотонно капает кипяток из не совсем исправного крана. Кроме того, все естественные смазки и увлажнители куда-то смылись – дорогу к светлому будущему приходится пробивать с трудом. В общем, вспоминай почаще золотое правило: сексом в ванне лучше заниматься над поверхностью воды. Например, поставив партнершу на колени спиной к себе. Или, приподнявшись и уперевшись ногами в края ванны, посади ее верхом на себя: так, чтобы ее бедра не погружались в воду. И не забудь захватить с собой пару ведер лубрикантов.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

С моим пристрастием к гигиене я взялась за это задание с диким рвением. Ванну почистила, ароматическую соль насыпала, убрала легко бьющиеся пузырьки с близлежащей полочки. Но! Мой рост — 176 см, рост моего друга — 204 см. Знаю, мужчины любят технические характеристики, потому и привожу тут все эти цифры. Что же мы имеем? Правильно, несостыковку. Поэтому стыковка из душистой ванны была перенесена на коврик перед ней. Также в процессе участвовал фаянсовый бортик и достаточно жестко себя проявил, должна я вам сказать. По крайней мере, судя по отпечаткам у меня на ляжках.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

В ванной? С большим удовольствием. Начали вместе принимать ванну, под водой устроили легкий петтинг. Потом вылезли, выбрали прекрасную позу: я сижу на бортике, а девушка сидит сверху, спиной ко мне, лицом к стенке. Упирается ладонями в кафель и двигается. Внизу, как предписывает журнал, плещется полная ванна. Вид классный: часть девушки в воде отражается. Правда, женского терпения надолго не хватило — быстро ноги устают. Переместились в спальню, закончили там.



ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЖЕНЫ

Ни для одного взрослого человека не секрет, что и женщина, и мужчина могут получить оргазм во время анального секса. Гениталии, как известно, не единственные органы, отвечающие за сексуальное удовольствие. Специалисты говорят, что для тренировки необходимо заниматься анальным сексом два раза в неделю как минимум по 15 минут. Лучшая позиция для начинающих – то, что по-английски называется "ложка в ложке", то есть вы с подругой лежите на боку, ты сзади. Это позволяет хорошо контролировать глубину и скорость проникновения.

Хорошо смажь свой член и ее анус. Всегда используй смазку на водной основе. Теперь очень медленно и аккуратно входи. Когда войдешь хотя бы на треть, остановись, чтобы подруга попривыкла. Потом постепенно начинай фрикции – медленные и величественные. Если девушка пожалуется на боль, старайся не продвигаться слишком глубоко. Не забывай ласкать клитор и грудь подруги.

ОЛЬГА СЕРГИЕНКО

Анального секса не случилось. Я просто не сообщила своему молодому человеку о том, что есть такое задание. Я считаю, что анальный секс — это больно, негигиенично и после него чувствуешь себя слегка использованной. Честно говоря, мы занимаемся им по праздникам: под Новый год и на день рождения моего друга. Так как ни один из этих знаменательных дней не приближался, я решила не нарушать доброй традиции.

ЕВГЕНИЙ ЛЮБИМОВ

Это мы все уже год назад проходили: "войди на треть", "на четверть". Анальный секс лично я очень уважаю и люблю, и девушка моя — тоже. Кстати, так она испытывает оргазм не менее сильный, чем обычно. Я могу только присоединиться к совету насчет смазки на водной основе: для анального секса они специальные, долго не высыхают. А насчет позы — лично нас устраивает обычная "мужчина сверху" (при анальном сексе мы ее называем заднемиссионерской). ■

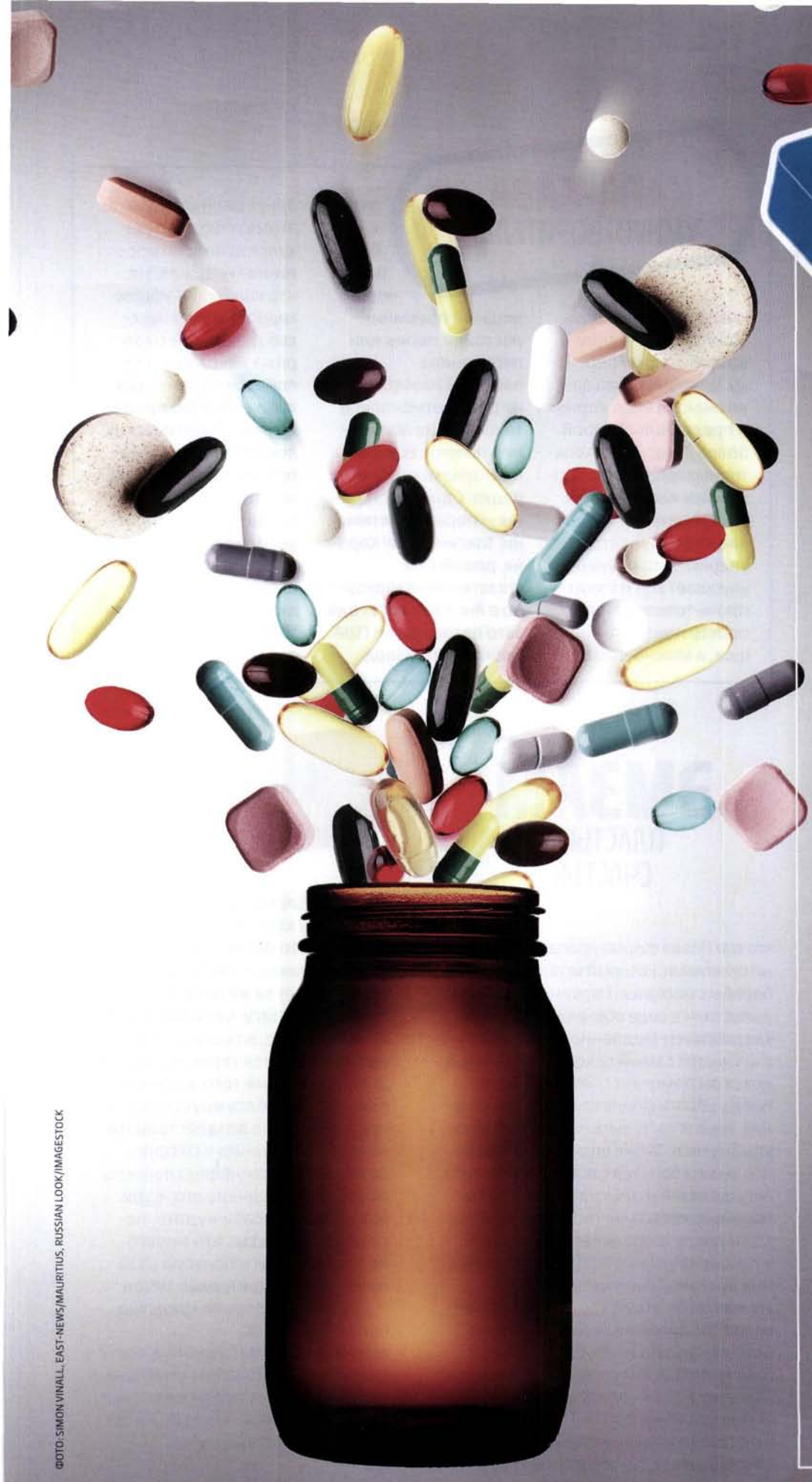
ЖИТЬ СТАЛО ВЕСЕЛЕЙ?

ДЕВЯТЬ ТАИНСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Интересная штука — таблетки. Вернее, интересно отношение к ним. Есть люди, которые принципиально таблетками не пользуются. Такие, правда, быстро умирают. А есть, которые — то поливитамины с утра, то от головной боли вечером, то от запора, то от поноса. Этим жить получше, но итог все равно понятен. А есть еще такие люди, которые обладают достаточными полномочиями, чтобы запретить тот или иной препарат на территории той или иной страны. В результате наш редактор Иван Глушков, например, покупает в России безобидное лекарство пенталгин без всяких проблем. А в Таллине его с тем же пенталгином чуть не арестовывают как конченого наркомана.

Поэтому что уж говорить о таинственных таблетках, которые вроде бы снижают вес, гонят прочь бессонницу и внушают желание жить, а на самом деле — шарашат прямо по мозгам. За что их и запрещают у нас, и, наоборот, разрешают, в Англии и США. Нас лично такая избирательность смутила, и мы обратились к специалистам-фармакологам с просьбой описать самые любопытные и противоречивые препараты последних лет. Вроде бы можно, а вроде и нельзя. Почему?

ВНИМАНИЕ! ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМОЙ ПСИХОТРОПНЫХ ПРЕПАРАТОВ И НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, А ТАКЖЕ НЕ ПРИЗЫВАЕТ К ЭКСТРЕМИСТСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ОТНОШЕНИИ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ КОМПАНИЙ.



МЕЛАТОНИН
БАТАРЕЙКИ ДЛЯ ВНУТРЕННИХ ЧАСОВ

ЧТО ЭТО? Гормон, который в человеческом организме производит шишковидная железа, у основания мозга. Стимулируется темнотой, ослабляется светом, все просто.

КАК ДЕЙСТВУЕТ? Регулирует физиологические часы. В середине 90-х в американском журнале Newsweek появилась статья о синтетическом мелатонине, дешевом в производстве, удивительном средстве против сбоев сна при перелетах. Эксперименты на грызунах показали, что он замедляет дегенерацию клеток, а в старости люди производят гораздо меньше мелатонина. Стало быть, и продолжительность жизни увеличивает?! Почти на следующий день мелатонин стал лекарством номер один в США. Просто номер один, а не номер один в своем классе.

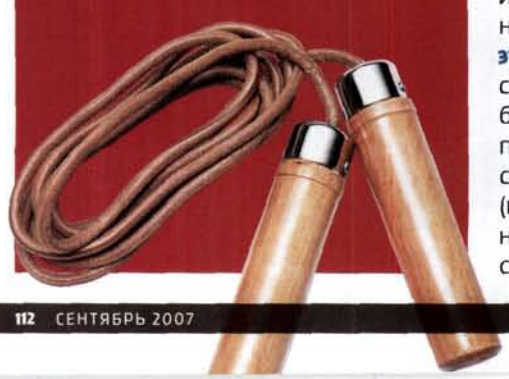
ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ Некоторые утверждают, что их нет. Это, кстати, *обычное явление — читать на лекарствах*, действующих на психические центры, о каких-то минимальных побочных эффектах, тогда как к простому анальгину прилагается черный список на 20 пунктов. В сущности, лекарство еще не прошло достаточно испытаний, чтобы уверенно заявлять о побочных эффектах. Есть некоторые данные о том, что мелатонин вызывает ощущения сродни тем, что чувствует ерш, оказавшийся в свежем мармеладе. Впрочем, специалисты отвергают их как сугубо субъективные.

ЭТО ЛЕГАЛЬНО? Еще как. Мелаксен (то есть мелатонин) продается без рецепта. Масса народу пьет его как антидепрессант, что не очень правильно.

ФОТО: SIMON VINALL, EAST-NEWS/MAURITIUS, RUSSIAN LOOK/IMAGESTOCK

РИМОНАБАНТ
ПОБЕДИТЕЛЬ ЖИРА

ЧТО ЭТО? Французский препарат, который широко используется для лечения ожирения. В других странах называется "акомплиа".
КАК ДЕЙСТВУЕТ? Если ты оказался в кругу упорных курильщиков травы, можешь рассказать веселым собеседникам, что прием римонабанта может иногда не только убить эффект от только что выкуренного косяка, но и значительно замедлить метаболизм глюкозы и жира. Существующие испытания показали, что лекарство снижает аппетит, а стало быть, помогает снизить и вес. Также налицо некоторое снижение никотинового голодания.
ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ Тошнота, мышечные спазмы, депрессия.
ЭТО ЛЕГАЛЬНО? В России клинические испытания пока не прошел. В ЕС препарат был разрешен в 2006 году и не является запрещенным к ввозу. В Великобритании месячный курс стоит недешево: 55 английских фунтов. Клинический директор британского Фонда борьбы с ожирением Дэвид Хэслам утверждает, что лекарство якобы действительно помогает бороться с лишним весом: "Превентивных мер самих по себе недостаточно. Когда человек уже ожирел, то средств лечения практически нет. Этот препарат – первый".



КАВА-КАВА
УМИРОТВОРИТЕЛЬ

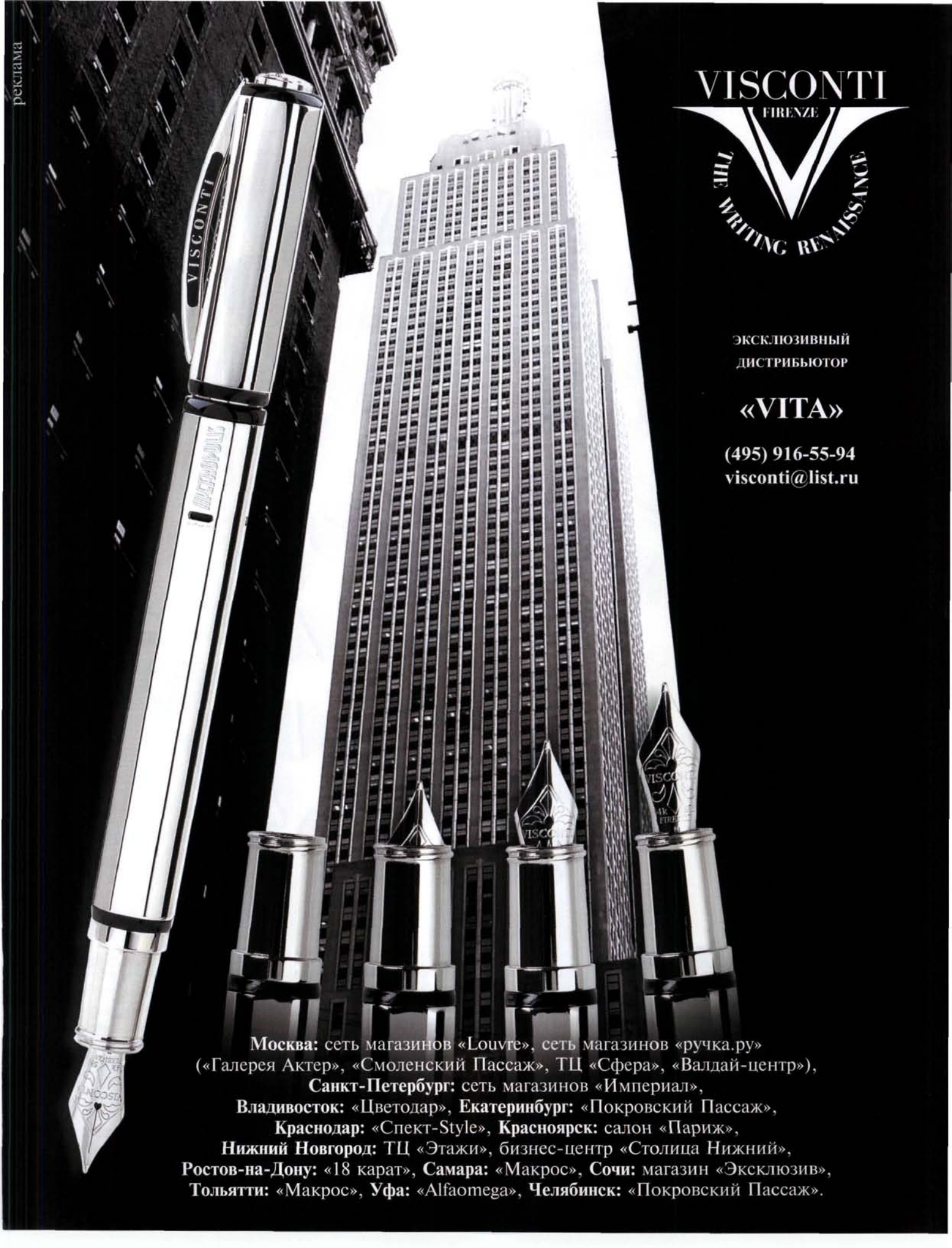
ЧТО ЭТО? Растение приходится родственником обычному перцу. Целебная сила заключается в его корнях и представляет собой более десятка психоактивных веществ, известных как кавалактоны.
КАК ДЕЙСТВУЕТ? Большинство адвокатов уверяют, что препарат улучшает сон и гонит прочь тревогу. Можно просто пожевать корешок, а можно добавлять в чай. В общем, новомодный преемник настойки пиона или пустырника.
ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ Крайне редко отмечались токсические поражения печени. Еще раз повторяем: крайне редко. С другой стороны – поражения печени. Токсические! Короче, решай сам.
ЭТО ЛЕГАЛЬНО? Запрещено в Англии с 2002 года, зато разрешено в США. Профессор Эдзард Эрнст (американец) по этому поводу высказался довольно иронически: "Доказано, что кава-кава эффективно снижает чувство тревоги. Несмотря на некоторую степень риска, препарат все же гораздо лучше других, синтетических лекарств. Если мы запретим кава-кава сейчас, то почему мы не сделали этого с валиумом 20 лет назад?" В России клинических испытаний не проходил. Аккуратно назван "БАД успокаивающего действия".

ЭМЗАМ
ПЛАСТЫРЬ СЧАСТЬЯ

ЧТО ЭТО? Новая форма препарата по имени селегилин, который использовали для борьбы с болезнью Паркинсона. Эмзам выпустили в виде обычного пластыря.
КАК ДЕЙСТВУЕТ? Медленно доставляет в кровь тот самый селегилин. В малых дозах он помогает снять подавленность, убрать отсутствующее выражение лица и заставить пациента глупо улыбнуться. Также врачи утверждают, что эмзам борется с потерей аппетита, бессонницей и помогает тугодумам.
ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ Легкое покраснение кожи после отсоединения пластыря и головокружение в результате снижения артериального давления.
ЭТО ЛЕГАЛЬНО? В США, где улыбка является необходимым качеством для любого кандидата в члены общества, пластырь счастья свободно продается с февраля 2006 года. В других странах (в том числе и в России) пластыря нет, но есть селегилин, который отпускается в таблетках, по рецепту врача.

ЧАМПИКС
ИСКРА БОЖИЯ

ЧТО ЭТО? Таблетка, которая помогает бросить курить.
КАК ДЕЙСТВУЕТ? Активный компонент чампикса – варениклин – стимулирует те же нервные рецепторы в мозгу, что и никотин. Как следствие, в твоей голове вырабатывается гормон счастья допамин. Кроме того, варениклин частично блокирует способность никотина воздействовать на мозг. Испытания в Оксфорде показали его эффективность. Люди, принимавшие его, в три раза чаще бросали курить, по сравнению с теми, кто ничего не принимал, и в полтора раза чаще тех, кто принимал зибан – другое популярное средство против курения.
ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ Тошнота и ночные кошмары. В целом отмечена вполне хорошая переносимость.
ЭТО ЛЕГАЛЬНО? У нас пока нет. В США и Европе – по рецепту.


VISCONTI
FIRENZE
THE WRITING RENAISSANCE
ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ
ДИСТРИБЬЮТОР
«VITA»
(495) 916-55-94
visconti@list.ru
VISCONTI
Москва: сеть магазинов «Louvre», сеть магазинов «ручка.ру»
(«Галерея Актер», «Смоленский Пассаж», ТЦ «Сфера», «Валдай-центр»),
Санкт-Петербург: сеть магазинов «Империал»,
Владивосток: «Цветодар», Екатеринбург: «Покровский Пассаж»,
Краснодар: «Спект-Style», Красноярск: салон «Париж»,
Нижний Новгород: ТЦ «Этажи», бизнес-центр «Столица Нижний»,
Ростов-на-Дону: «18 карат», Самара: «Макрос», Сочи: магазин «Эксклюзив»,
Тольятти: «Макрос», Уфа: «Alfaomega», Челябинск: «Покровский Пассаж».

ЭФЕДРИН
ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ

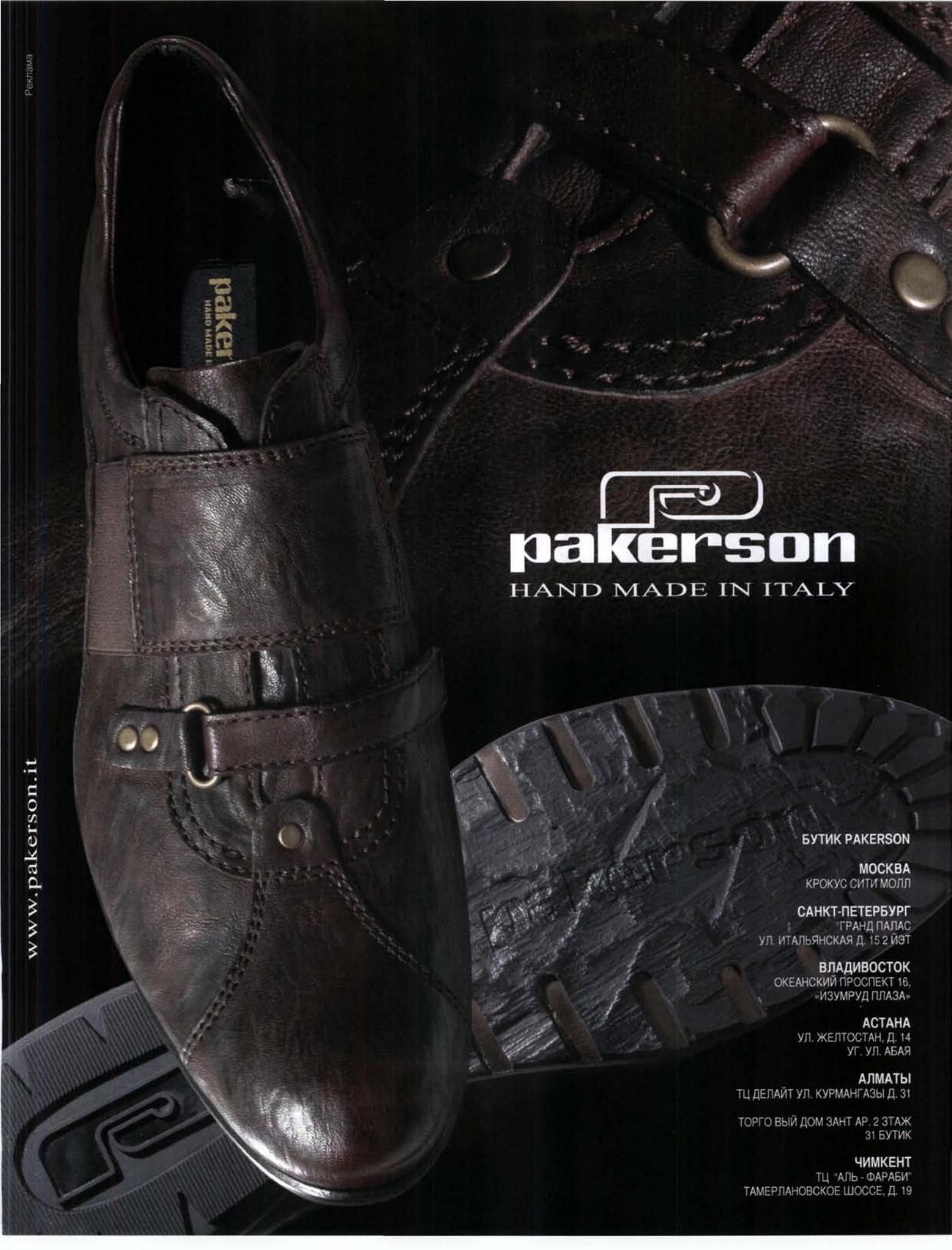
ЧТО ЭТО? Эфедрин – алкалоид, получаемый из красивого растения "эфедра хвощевая". Относится к наркотическим веществам, вызывающим сильное возбуждение центральной нервной системы. Входит в препараты, которые используются при лечении астмы, сенной лихорадки, гипотонии, нарколепсии, передозировки снотворными и т.п.

КАК ДЕЙСТВУЕТ? Ускоряет обмен веществ и все процессы в организме, поднимает давление и сердечный ритм.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ Дрожь, рвота, бессонница. Злоупотребление может привести к инфаркту и инсульту.

ЭТО ЛЕГАЛЬНО? У нас – нет. Прописывается только по назначению врача и находится в составе некоторых лекарств, откуда умельцы его выпаривают. В США эфедрин можно купить в супермаркете как пищевую добавку. Лекарство запрещено в спорте как допинг.

Реклама



БУТИК PAKERSON

МОСКВА
КРОКУС СИТИ МОЛЛ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ГРАНД ПАЛАС
УЛ. ИТАЛЬЯНСКАЯ Д. 15 2 ЙЭТ

ВЛАДИВОСТОК
ОКЕАНСКИЙ ПРОСПЕКТ 16,
«ИЗУМРУД ПЛАЗА»

АСТАНА
УЛ. ЖЕЛТОСТАН, Д. 14
УГ. УЛ. АБАЯ

АЛМАТЫ
ТЦ ДЕЛАЙТ УЛ. КУРМАНГАЗЫ Д. 31

ТОРГО ВЫЙ ДОМ ЗАНТ АР. 2 ЭТАЖ
31 БУТИК

ЧИМКЕНТ
ТЦ "АЛЬ - ФАРАБИ"
ТАМЕРЛАНОВСКОЕ ШОССЕ, Д. 19

MTIP
СКОРОСШИВАТЕЛЬ

ЧТО ЭТО? Синтетическое средство против алкоголизма и депрессий, совсем недавно разработанное американским ученым Маркусом Хейлигом.

КАК ДЕЙСТВУЕТ? Блокирует действие так называемого свободного кортикотропина. Повышение уровня этого гормона является одной из причин симптомов похмелья, а также приведения организма в состояние стресса при выпивке. Опыты на крысах-алкоголиках показали, что подопытные собратья избегают употребления больших доз и не срываются при стрессе. Причем чем запойнее была крыса, тем эффективнее оказывался результат. Кстати, кортикотропин блокировался, только когда крыса была пьяна. В трезвом состоянии гормон вырабатывался как обычно.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ Крысы немного блевали и иногда умирали. Но в целом лекарство не накапливается в печени, что свидетельствует о невысоком риске. Положительный побочный эффект – препарат высокоэффективен при лечении тревожного синдрома.

ЭТО ЛЕГАЛЬНО? Пока не продается даже в США. От испытания на крысах до ввода в оборот обычно проходит 12 лет – до тех пор попробуй не смешивать крепкие напитки с пивом, закусывай горячими мясными блюдами, а лучше всего – переходи на минеральную воду и зеленый чай в небольших количествах.

ФЕНОТРОПИЛ
ЧИП-ТЮНИНГ

ЧТО ЭТО? Другое название – карфедон. Препарат, разработанный лет 20 назад советскими учеными для лечения депрессий, инсультов, последствий черепно-мозговых травм и т.д.

КАК ДЕЙСТВУЕТ? Активирует деятельность головного мозга, улучшает концентрацию внимания и поднимает настроение, чего так не хватало людям в середине 80-х. Кроме того, фенотропил стимулирует двигательные реакции и увеличивает остроту зрения. Советские космонавты принимали его с удовольствием.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ Раздражительность, беспокойство, ухудшение сна, усиление чувства тревоги.

ЭТО ЛЕГАЛЬНО? У нас продается в аптеках по рецепту врача. Для больных – вполне легально. Спортсменам использовать категорически запрещается, под угрозой дисквалификации на два года.

KATX
ОДА РАДОСТИ

ЧТО ЭТО? Симпатичный кустарник с зелеными листьями, чем-то похож на чайный куст. Встречается в Восточной Африке и на Аравийском полуострове. Пользуется популярностью в Сомали и Эфиопии, где не одобряется алкоголь.

КАК ДЕЙСТВУЕТ? Листья катха, которым еще не исполнилось три дня, содержат разнообразные алкалоиды, в том числе эфедрин и катинон – вещество, схожее по действию с амфетаминами. Благодаря этой особенности увидеть кустарник с молодыми листьями практически невозможно: их жуют или добавляют в чай. От этого во всем теле наблюдается эйфория, а также невероятный подъем бодрости.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ В редких случаях – неконтролируемая эякуляция. Неукротимая жажда. Регулярное употребление может привести к бессоннице, запорам, вспышкам гнева и даже вызвать приступы паранойи.

ЭТО ЛЕГАЛЬНО? В Англии – да, свободно продается на прилавках с восточными пряностями за 3-5 фунтов. В США приравнивается к героину и кокаину. В России к катху отношение неоднозначное. Житель Африки, хорошо говорящий по-русски, рассказал нам, что хотел как-то привезти немного катха своим московским товарищам. В аэропорту Шереметьево его спросили: "Что это?" Житель Африки ответил: "Наши африканские овощи", – после чего имел долгий и пренеприятный разговор с целым нарядом таможенников. Овощи в Россию не пустили, а жителя Африки пустили, но с большой неохотой. Короче говоря, употреблять можно на свой страх и риск, а вот ввозить/вывозить – не стоит. ■

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН РЕКЛАМА

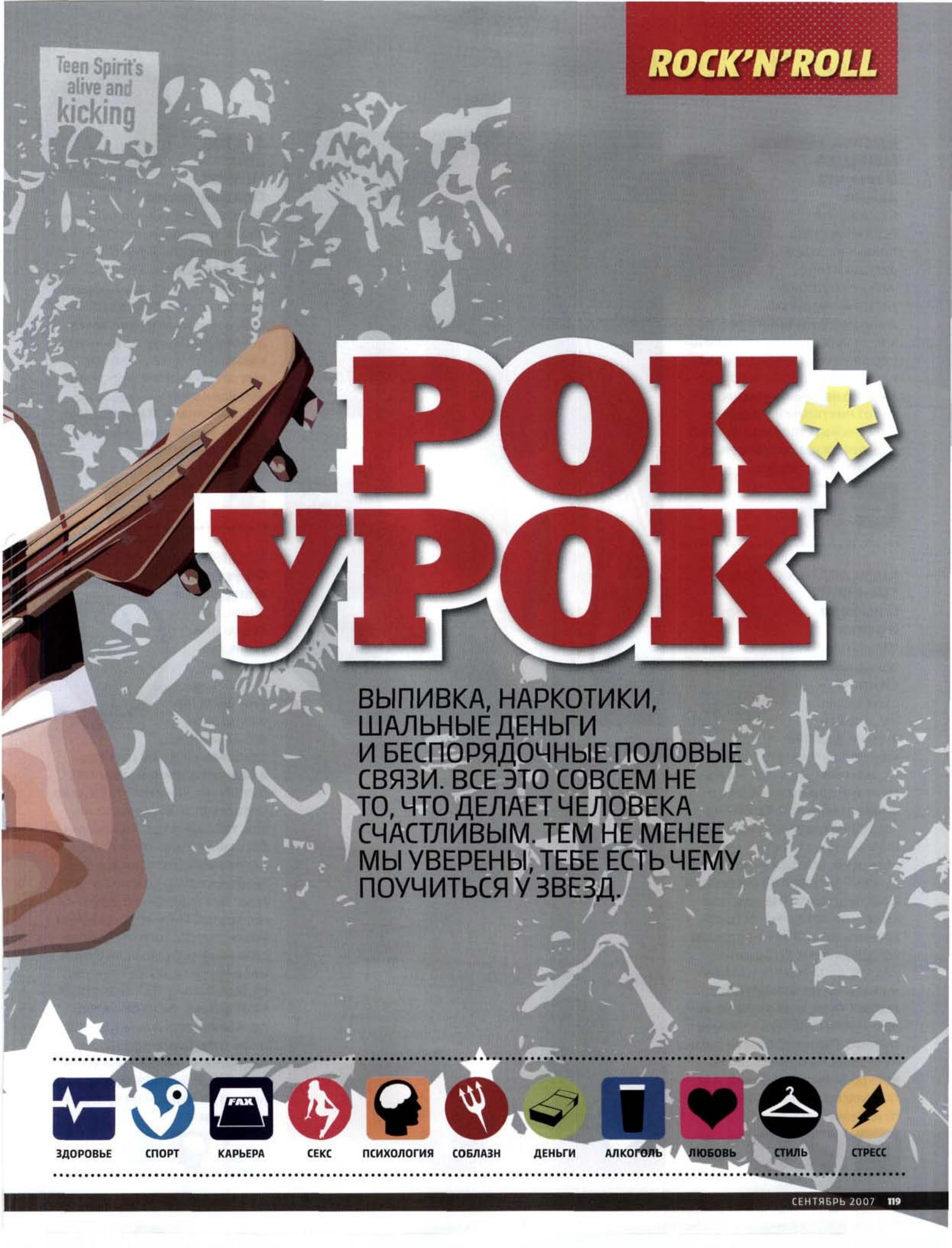
ТК СМОЛЕНСКИЙ ПАССАЖ, 3 этаж тел. 937-80-76; **ТК ГАЛЕРЕЯ АКТЕР,** 1 этаж тел. 935-89-87 **Бутик COUPE:** 65-66 км., МКАД, Торговый Центр «Крокус Сити Молл» Тел. (495) 228-1212; **МИКРОДИН:** Москва, Бережковская наб., 4, тел. (495) 240 0040; Санкт-Петербург, Невский просп., 23, тел. (812) 315 1237; Большой просп., ПС 29а, тел. (812) 233 8941. **SALITA:** Москва, Ленинский просп., 18, тел. (495) 954 2946; Ленинский просп., 25, тел. (495) 954 2903; 1-ая Тверская-Ямская, 16, тел. (495) 251 6548; Сретенка, 26, тел. (495) 207 1021. **TREVIS JORDAN:** Москва, Б. Якиманка, 56, тел. (495) 238 9545; Ленинский просп., 37а, тел. (495) 952 7816; Краснопресненская наб., 12 (ЦМТ, 1-й подъезд), тел. (495) 967 0763

BARCLY®
1981

ДЭЙМОН АЛБАРН, BLUR

О подвижных играх

Я всегда говорил, что Курт Кобейн был бы жив, если бы играл в футбол. Это звучит как упрощение — он мог бы играть и во что-нибудь другое, но элемент правды в этом есть. Если ты находишься под постоянным давлением, тебе нужен выброс эмоций. Для меня футбол был прекрасной отдушиной, когда брит-поп становился поперек горла. Там нет никаких волнений, помимо игры. Футбол абсолютно оторван от реальной жизни, и это мне очень помогало.



РОК*УРОК

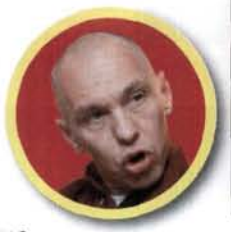
ВЫПИВКА, НАРКОТИКИ, ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ И БЕСПОРЯДОЧНЫЕ ПОЛОВЫЕ СВЯЗИ. ВСЕ ЭТО СОВСЕМ НЕ ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА СЧАСТЛИВЫМ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ МЫ УВЕРЕНЫ, ТЕБЕ ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ У ЗВЕЗД.

ЗДОРОВЬЕ · СПОРТ · КАРЬЕРА · СЕКС · ПСИХОЛОГИЯ · СОБЛАЗН · ДЕНЬГИ · АЛКОГОЛЬ · ЛЮБОВЬ · СТИЛЬ · СТРЕСС

ДЖЕЙМС ХЕТФИЛД, METALLICA

О том, что важно

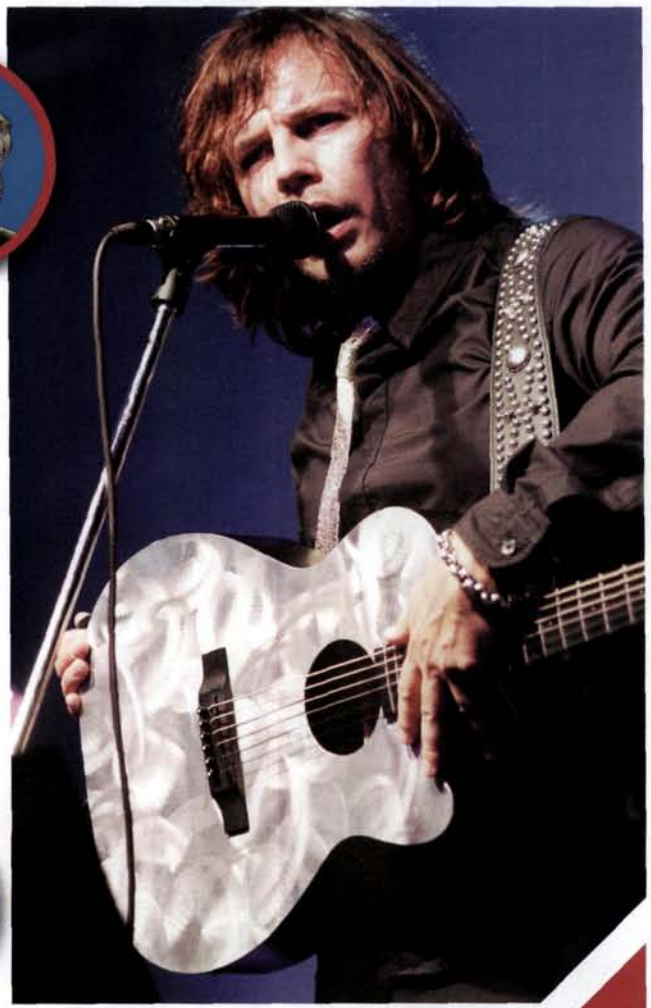
Я думал, что если изменишь привычки, то утратишь и творческие способности. Эта иллюзия мешала мне жить много лет. Ты как-то чувствуешь себя в безопасности со старыми привычками, тебе страшно их отпускать. Но на самом-то деле отказ от них помогает сделать более ясным твой природный дар, лучше им пользоваться и ценить его больше.



АЛЕКСАНДР Ф. СКЛЯР, "ВА-БАНК"

О выборе и риске

"Плавать необходимо, а жить необязательно" – так говорили древние мореплаватели. Это, конечно, максима, но в ней – суть мужской ориентации, ее отличие от женской. Такой подход подразумевает иногда и игру ва-банк, то есть – рискнуть всем, поставить на все, не думая о выгоде и не рассуждая о последствиях. Главное при этом – не потерять честь, сохранить лицо. Я вот, например, пошел ва-банк 21 год назад, уйдя из дипломатии и начав музыкальную карьеру абсолютно с нуля, и ни о чем не жалею. Найти свой Путь – самое главное. Ради этого стоит рискнуть всем. Не бойтесь рисковать ради высоких целей. А остальное приложится. И немного иронии – это важно.



ИЛЬЯ ЛАГУТЕНКО, "Мумий Тролль"

О том, чего не стоит забывать

Хотя говорят, что в каждой женщине должна быть доля загадки, это касается и мужчин: нужно уметь правильно загадывать. Вот так подумаешь, какая женщина в своем уме может клюнуть на мумию или тролля? А собственный пример показывает, что все происходит с точностью до наоборот. Мужчины! В примерном бою за кубики на животе не забывайте, что в конце концов брать придется не кубиками, брать придется головой. Амба!

ВИКТОР ЦОЙ, "КИНО"

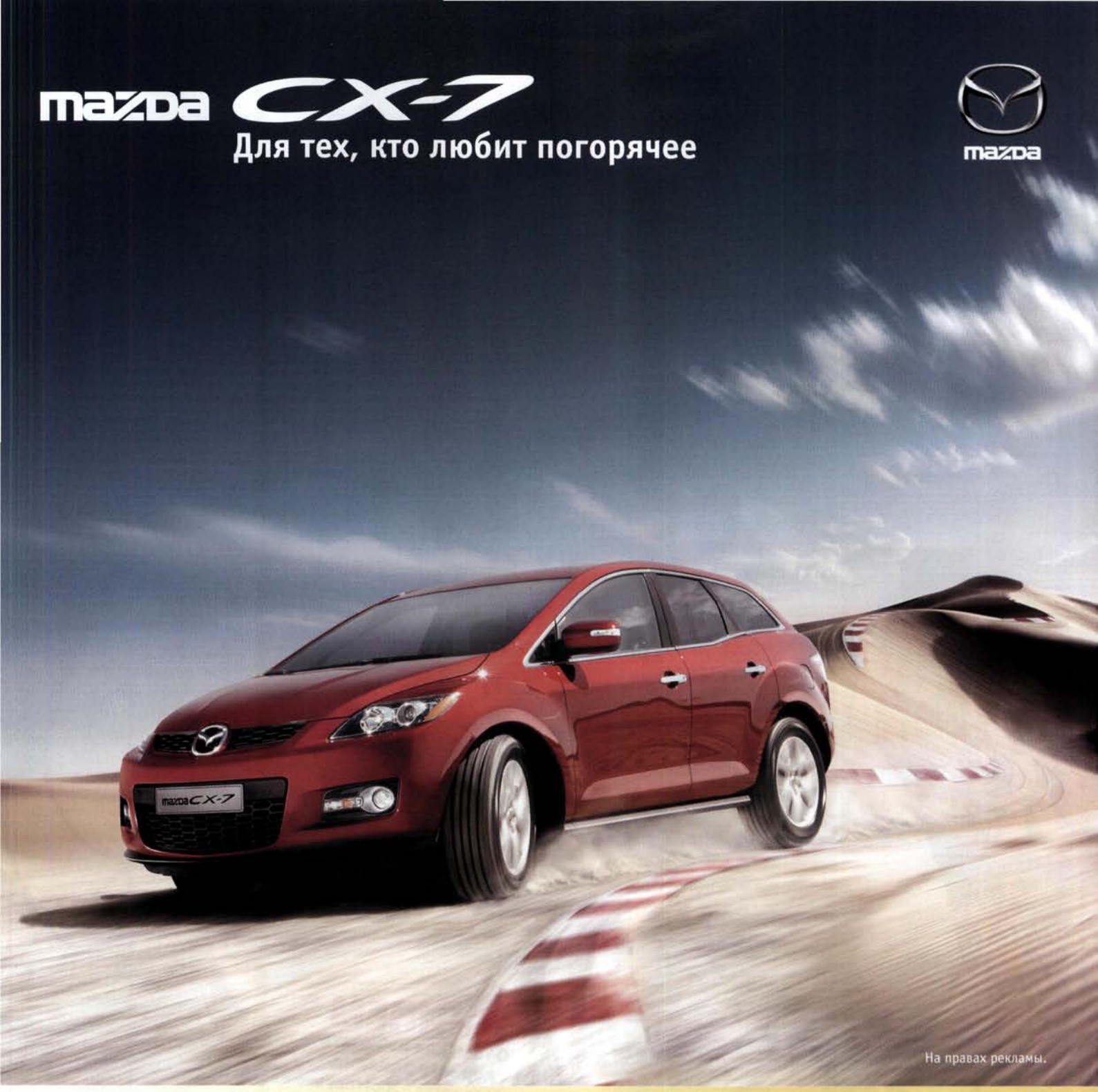
О патриотизме

Абсолютно серьезно могу заявить: я никогда не хотел эмигрировать. Я считаю, что надо здесь жить. Конечно, тут гораздо труднее, но, побывав несколько раз за границей, я понял, что мне там будет скучно. Говорю это не из каких-то там патриотических соображений, просто отношусь к этому вопросу несколько иначе. Я считаю, что человек живет на планете, а не в государстве.

50 CENT

Об успехе и мудрости

"Стань богатым или умри, пытаясь им стать" – таким было название моего дебютного альбома. Когда ты растешь в бедности, финансовое благополучие кажется ответом на все вопросы. Когда ты из низов, тебе кажется: "Чувак, если бы у меня было это, я бы вообще по жизни не парился. Все бы относились ко мне по-другому, все было бы по-другому, круто!" Многие молятся на успех, вместо того чтобы просить мудрости. Но если у тебя нет мудрости, успех тебя убьет. Твоя башка просто взорвется от успеха, ты не сможешь по-человечески думать, и будешь совершать идиотские поступки, и просрешь и успех, и деньги. Я б лучше вообще ничего не имел, чем просрал это потом.

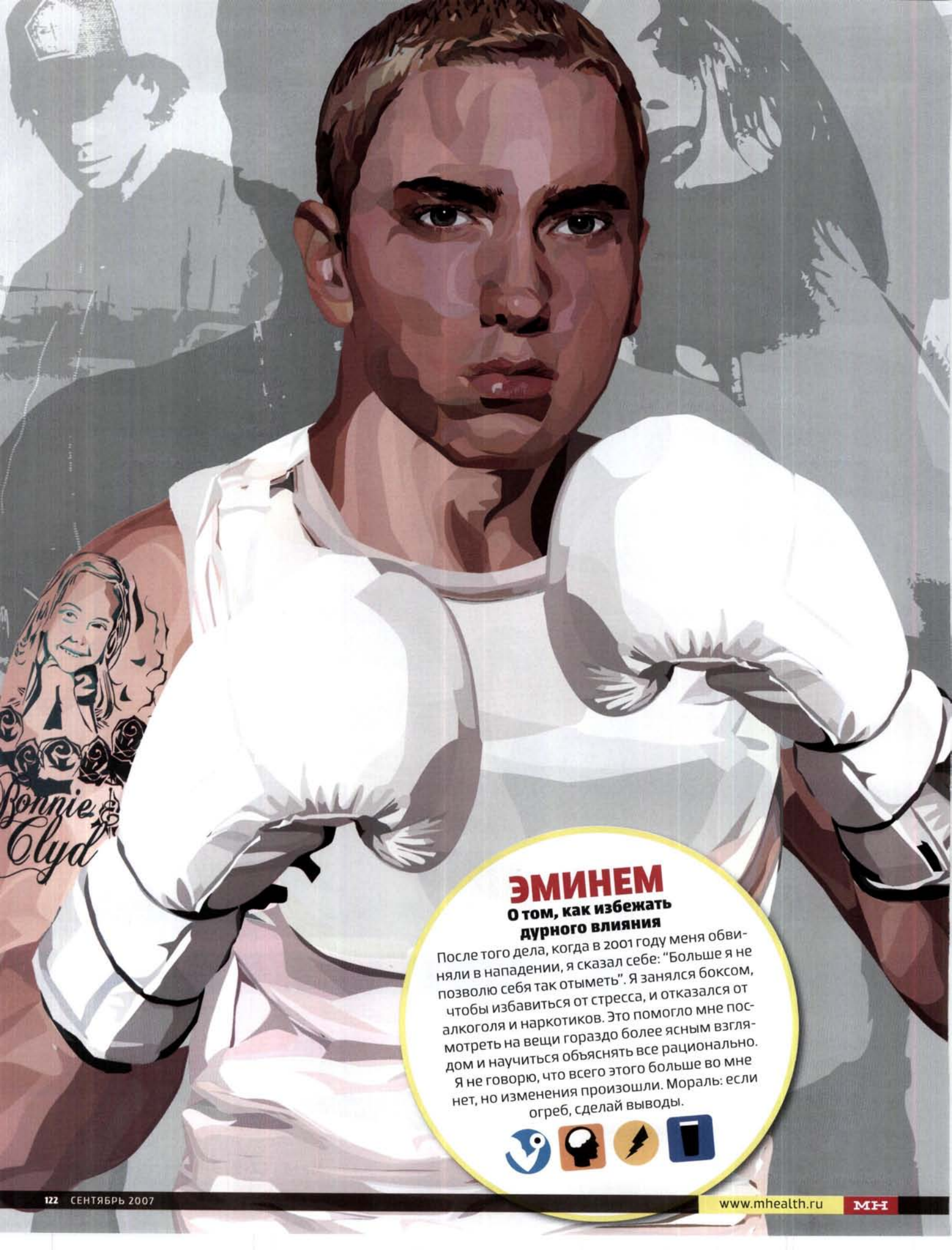


Zoom-Zoom

Спорткары любят за горячий характер.
Внедорожники уважают за грубую силу.
«Горячая» как спорткар, мощная как внедорожник.
Mazda CX-7. Для тех, кто любит погорячее.

Узнайте больше о Mazda CX-7 по телефону: (495) 788-10-01 или на сайте www.mazda.ru

Mazda CX-7. Это и есть Zoom-Zoom.



ЭМИНЕМ

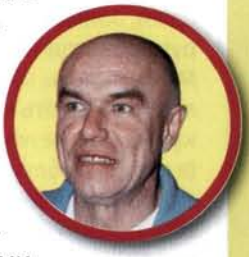
О том, как избежать дурного влияния

После того дела, когда в 2001 году меня обвинили в нападении, я сказал себе: "Больше я не позволю себя так отыметь". Я занялся боксом, чтобы избавиться от стресса, и отказался от алкоголя и наркотиков. Это помогло мне посмотреть на вещи гораздо более ясным взглядом и научиться объяснять все рационально. Я не говорю, что всего этого больше во мне нет, но изменения произошли. Мораль: если огреб, сделай выводы.

ЕВГЕНИЙ ФЕДОРОВ,
TEQUILAJAZZZ
О том, как избавиться от стресса

Лучшим антистрессовым эффектом обладает то, что идет за джазом (или любой другой музыкой), который идет за текилой (или любым другим крепким напитком). А за текилой и джазом, как известно, следует здоровый секс. Это лучший антидепрессант и способ справиться со стрессом. Так что главная составляющая рецепта от стресса, пока мы молоды и здоровы, – это секс. Хотя идеально и одно, и другое, и третье. То есть немного алкоголя, много музыки, ну, а дальше – как получится... в идеале – секс.

СЕРГЕЙ МАЗАЕВ,
"МОРАЛЬНЫЙ КОДЕКС"
О взаимопомощи



Мужчина не должен допускать никаких проявлений подлости. Если твой товарищ пытается совершить нечто подобное, нужно его остановить. Всеми возможными средствами. Если человек дорог, надо его предостеречь. Да и не только товарища – все мы в какой-то степени братья, посторонних не бывает, надо помогать друг другу. А вот если уже совершил подлость – лучше держаться от такого человека подальше. Это будет для него самым эффективным наказанием, а для тебя – полезным вариантом.

МИК ДЖАГГЕР, Rolling Stones

Об удовлетворении от партнера

Если ты лидер, могут быть времена, когда кто-то другой в какой-то момент важнее тебя, но это не должно становиться поводом для жарких споров. Когда человек уперся, ты можешь сказать: "О'кей, если мое слово здесь не главное, хрен с ним. Я пошел". То есть ты как бы соглашаешься с той ролью, которая у тебя есть. Именно так мы ладим с Китом, тогда как Леннон и Маккартни оба считали себя слишком сильными и хотели быть во главе. Если у них было 10 дел, то каждый хотел отвечать за 9 из них. Так ничего не выйдет, ребята.

АЛЕКСЕЙ КОРТНЕВ,
"НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ"
О решении проблем

Настоящий несчастный случай со мной приключился всего один раз. В 6 классе на уроке физкультуры я получил травму на лыжах. Я долго лежал в больнице и почти целый год не ходил в школу, учился дома. Приходилось скакать на костылях. Я этого тогда, конечно, жутко стеснялся. А потом понял, что на костылях можно бегать быстрее, чем на двух ногах. После этого я начал гонять наперегонки с ребятами и постоянно выигрывал. Понятно, что ребенку такое пережить проще, чем взрослому мужчине. Но вывод, который я тогда сделал, выручает меня и сейчас – если к своей проблеме относиться как к новому способу достижения каких-то хороших результатов, то можно понять, что все не так уж и плохо.

СЛЭШ
О любимом занятии

Если ты любишь выпить, очень важно знать, с кем пить. Я лично, когда напивался, всегда платил в баре за всех, и поэтому люди любили со мной тусить. Пока я это не понял, много неприятных вещей со мной произошло. Теперь я окружаю себя только теми людьми, которые могут сказать "хватит", которые заботятся обо мне. Я все тот же, но чуть-чуть стал спокойнее.

ВЛАДИМИР КРИСТОВСКИЙ, "UMAZRMAH"

О радостях жизни

Не понимаю, что это – светская жизнь. Я не понимаю лейблы, бренды, не знаю, что именно на мне одето. Просто выбираю то, в чем удобно и комфортно. У меня обычная жизнь, не светская. Я хожу в магазин с тележкой. Не могу только драку затеять на улице. Хотя вообще люблю подебоширить.

БРАЙАН ФЕРРИ

О сочетаниях

Я всегда был уверен в том, что можно переделать себя и стать иконой моды. Все нынешние "иконы" – довольно низкого происхождения. Кстати, ухаживая за мамой, мой отец носил котелок и гетры. Он добивался ее 10 лет, пока они наконец не смогли позволить себе свадьбу.

ЕВГЕНИЙ ХАВТАН, "БРАВО"

О хороших примерах

Чтобы выглядеть стильно, не нужно много денег, нужно чувство стиля. Важно следить за тем, чтобы обувь, часы и очки были качественными и в идеальном состоянии. Одежда должна выглядеть так, будто она только что из магазина, но с налетом небрежности. Такому стилю можно поучиться, к примеру, у Сержа Гинсбура.

СЕРГЕЙ ШНУРОВ, "ЛЕНИНГРАД"

О чудесах влюбленности

Если мне кто-то импонирует, я сам подлижусь... Все зависит от ситуации. Бывает, такое выкину, что сам себе удивляюсь. В состоянии влюбленности я начинаю чаще стричь ногти. Начинаю много шутить. Мужчине же вообще важно завоевывать аудиторию. У меня это, видимо, само собой получается. Я об этом не думаю, я делаю. Я импровизатор, планов по захвату женщины не пишу. Только у закомплексованного неудачника может быть четкий план "Как завоевать женщину".

СТИНГ

О своем дыхании

Попробуй не заниматься сексом восемь часов, находясь рядом с партнером. Для этого должна быть своего рода ритуализация времени, проведенного вместе, это могут быть просто молчаливые взгляды, прикосновения, ванна, любые формы наслаждения друг другом. Секс – это только поверхность, а нужно научиться соприкасаться с духовным миром друг друга через повседневные вещи. Моя церковь – это человек, с которым я живу. Она – моя связь со святыней. Не знаю, как мои слова будут выглядеть напечатанными.

МАЙК НАУМЕНКО, "ЗООПАРК"

О главном

Мне всегда хотелось, чтобы люди, которые меня слушают, понимали бы, что вокруг происходит, что творится... Мне хотелось, чтобы они могли потанцевать под нашу музыку, а те, кто не любит танцевать (я сам не люблю танцевать), могли бы послушать с интересом, про что им поют. Не "Вернисаж", к примеру, а совсем другое, посодержательнее, что ли... Я никогда в жизни не писал коммерческих песен, кроме одной, за которую мне до сих пор стыдно. Главное – это делать то, что хочется. Если ты начинаешь делать то, чего от тебя ждут – публика, начальство всякое, – ты проваливаешься сразу в полный рост. Важно, чтобы то, что ты делаешь, было более или менее искренно. ■

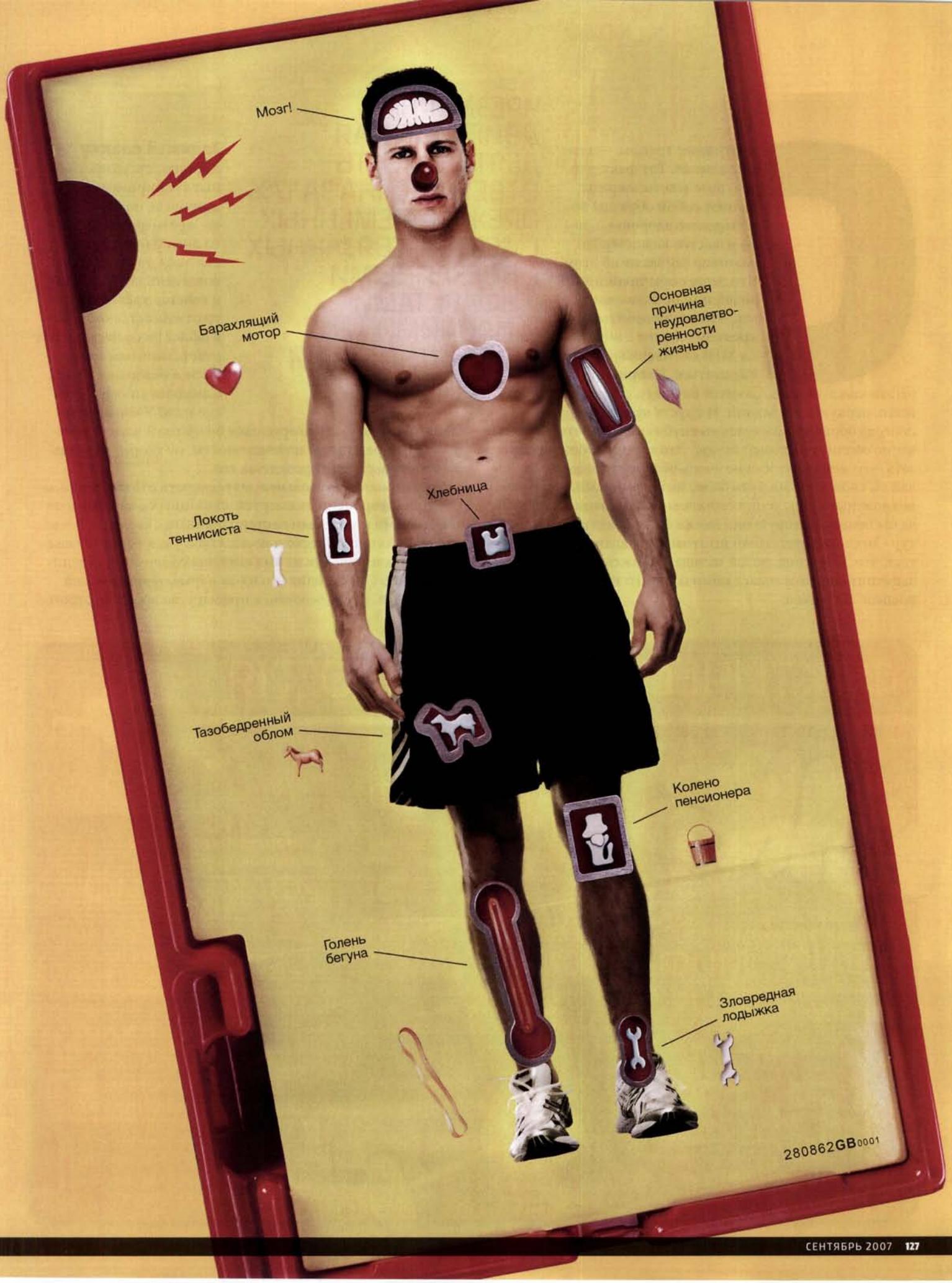
ФОТО: TASS-PHOTO, "КОММЕРСАНТ", REUTERS, GETTY/FOTOBANK

РЕКЛАМА

Produced and distributed by Romit on licence of Mario Valentino - www.romit.it - Tel. +39 0734 88670
В московских магазинах Салита: 1-я Тверская-Ямская, 16; Ленинский пр., 18

СПОРТИВНАЯ ЗЛОСТЬ

ЗАНИМАТЬСЯ ФИТНЕСОМ И УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ – СИНОНИМЫ? НЕ ТОРОПИСЬ С ОТВЕТОМ.


Мозг!
Барахлящий мотор
Основная причина неудовлетворенности жизнью
Хлебница
Локоть теннисиста
Тазобедренный облом
Колено пенсионера
Голень бегуна
Зловредная лодыжка
280862GB0001

Спортивные травмы — тема заезженная. Тот факт, что ведущие атлеты мира не являют собой образцы богатырского здоровья, давно известен каждому. Но разговор сейчас не об этом. Что делает обычный молодой или не очень человек, чтобы уподобиться крепкому парню с обложки МН? Он начинает тренироваться. Например, бегать каждый день. Садится на диету, скорее всего, первую в его жизни. И спустя примерно полгода обретает вожделенные кубики на животе и мужественно обтянутые кожей скулы. Это хорошо. Можно сказать, что молодому или не очень человеку повезло. Сделай он свои занятия чуть более интенсивными, чем нужно, возможность получения серьезных заболеваний перевесила бы пользу, которую они могли бы принести. Доктор Артур Сигел, авторитетный штатовский кардиолог, даже считает, что "обучение людей методам снижения рисков при занятиях спортом может помочь спасти не одну тысячу жизней". Обучаем.

ЧРЕЗМЕРНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОТВЕТСТВЕННА ЗА 17% ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ СМЕРТЕЙ, СВЯЗАННЫХ С ВНЕЗАПНЫМИ ИНФАРКТАМИ И ПРОЧИМИ НЕПРИЯТНОСТЯМИ С СЕРДЦЕМ

Занижай планку

Хорошо, пусть чрезмерные тренировки вредят здоровью, но что означает "чрезмерные"? Кому-то для полного счастья даже двух тренировок в день недостаточно и хочется третьей, а кто-то отжимается от стены в офисе раз в месяц перед ответственным совещанием и безбожно устает. Слишком много — это сколько? Ученые полагают, что, если ты тренируешься более пяти часов еженедельно на предельной интенсивности, ты скорее теряешь свое здоровье, чем укрепляешь его.

Чрезмерная двигательная деятельность ответственна за 17% преждевременных смертей, связанных с внезапными инфарктами и прочими неприятностями с сердцем. В масштабах России это несколько десятков тысяч смертей ежегодно. И далеко не все из них связаны со злоупотреблением виагрой. Происходит это из-за нормальной людской физиологии. Когда человек, к примеру, во время быстрого

ФАКТИЧЕСКАЯ МИФОЛОГИЯ

1. Большие веса приводят к инсульту?

☑ФАКТ ☐МИФ

Попытки выжать, присесть или поднять на бицепс максимально возможный вес повышают твое давление до уровня 370/360. При таких цифрах никто не удивится, если у тебя из ушей польется кровь или вроде того. Хочешь жить долго и счастливо — держись среднего количества повторов и кушай лимоны. В них и витаминов много, и выражение лица получается точно такое же, как и при попытке пожать 200.

2. Перетренированность вредит иммунной системе?

☐ФАКТ ☑МИФ

Большинство уважаемых специалистов считают эту теорию не до конца проверенной. Тем не менее опровергнуть тот факт, что чрезмерное количество тренировок приводит к высвобождению ненужно большого количества свободных радикалов, вредящих твоей крови, печени и мышцам, они не берутся. Да, в таком состоянии человек более подвержен атакам со стороны вирусных инфекций, простуд и даже онкологических заболеваний, но не носить же тебе вязаную шапочку и шерстяные носки круглый год.

3. Спортивные напитки разрушают зубы?

☑ФАКТ ☐МИФ

Несмотря на неоспоримые гидратационные преимущества, которыми обладают спортивные напитки, в их состав входят кислотные элементы, ослабляющие зубную эмаль. А глюкоза, придающая твоему любимому "-эйду" приятный вкус, на таком фоне вообще может привести к кариесу. Совет тут только один — пей полюбившийся напиток максимально быстро, не причмокивая, и не полощи им зубы! А лучше купи специальную спортивную бутылочку со встроенной соломинкой — она сведет на нет период контакта твоих зубов с опасной для них жидкостью.

ROSSI

info tel. +39.0734.891504 www.rossisrl.it - Showroom Moscow: Набережная Тараса Шевченко, д 23 А Тел.+7 903 185 7070 E-mail: rossi@smtp.ru

НЕУМЕРЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ СРОДНИ УПОТРЕБЛЕНИЮ КОКАИНА — И ТО И ДРУГОЕ ВРЕМЕННО ПОВЫШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ОСТАНОВКИ СЕРДЦА В 10 РАЗ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО НЕ ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ И НЕ БЕГАЕТ МАРАФОНЫ

или долгого бега получает травму, организм реагирует на нее так же, как и на банальное кровотечение, — кровь, устремляясь к поврежденному органу, становится гуще, чтобы предполагаемая открытая рана побыстрее затянулась. Если у несчастного бегуна существуют скрытые блокировки коронарных артерий — пиши пропало, остановка сердца практически неминуема!

К сожалению, люди не осознают того простого факта, что упражнения — это лекарство. Его нужно принимать точно по рецепту, не больше и не меньше, и только по назначению хорошего врача. "Неумеренные упражнения на выносливость сродни употреблению кокаина — и то и другое временно повышает вероятность остановки сердца в 10 раз по сравнению с теми, кто не принимает наркотики и не бегает марафоны", — утверждает упомянутый ранее доктор Сигел.

Куда несешься ты?

Кстати, о марафонах. Почему, интересно, все вдруг забыли, что воин, добежавший с вестью о победе из Марафона до Афин, упал замертво? И это несмотря на то, что он был профессиональным военным с тренированным сердцем и стальными мускулами, взращенный на свежих оливках и экологически чистом мясе. А в любительских забегах на большие дистанции нередко принимают участие плохо подготовленные люди, не имеющие за плечами достаточного стажа в развитии выносливости. Ведь сама по себе выносливость — отвратительное качество. Давая в долгосрочной перспективе надежду на здоровую старость, она в короткое время может загубить любые начинания на корню, наградив тебя внезапным сердечным приступом. Не стоит забывать, что выносливость из всех физических качеств развивается дольше всего. Заслуженный тренер СССР Н.Г. Озолин говорил, что "гибкость развивается день ото дня, сила растет неделя за неделей, а выносливость прибавляется годами". Рвать с места в карьер, испытывая себя в благотворительном забеге на прочность, — верный путь в могилу.

Конечно, не все врачи будут согласны с доктором Сигелом. Мы и сами сомневаемся в летальных свойствах безобидного бега трусцой, но факты упрямая вещь: в 1984 году Джим Фикс — знаменитый гуру джоггинга — скончался от инфаркта в возрасте 52 лет. Прямо во время привычной утренней пробежки.

НОВЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК

Как остаться здоровым и спортивным одновременно

1 Бери качеством

Не важно, сколько ты пробежал, важно, насколько вовремя и с какой мерой интенсивности ты это сделал. Даже легкоатлеты высшего дивизиона не выкладываются на тренировках каждый божий день, соотнося степень сегодняшних возможностей с желанием победить, так что прислушивайся к себе. Если организм просит пощады — пожалей его.

2 Заправляйся правильно

Фитнес на 70% состоит из питания и восстановления и только на 30% — из часов, проведенных в зале. Прежде всего почисти свой рацион. Чем лучше будет твоя диета, тем меньше времени и усилий уйдет на то, чтобы привести себя в форму.

3 Соблюдай день субботний

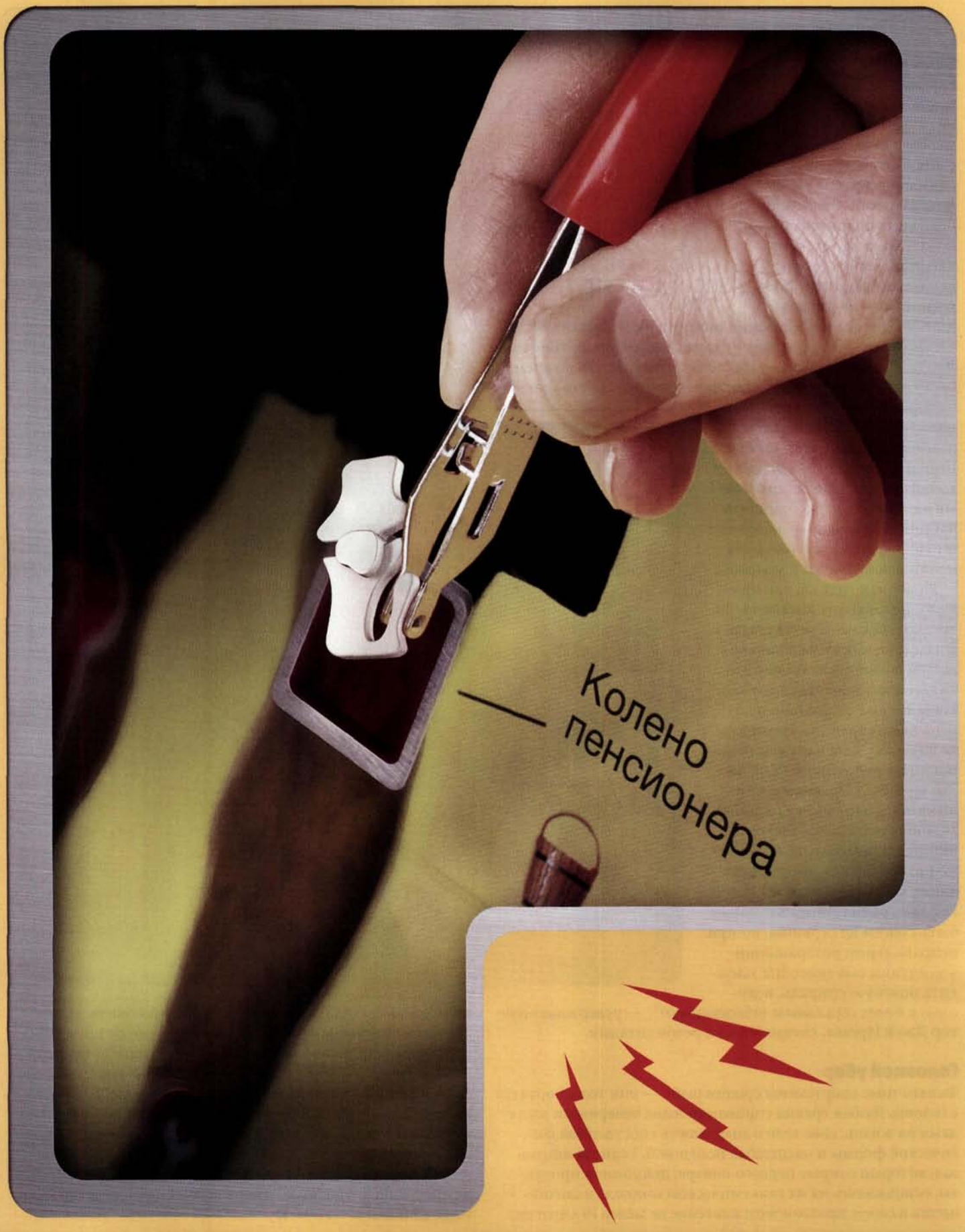
Или любой другой. Чтобы не происходило психологической фиксации на тренировках, устраивай себе как минимум один полный выходной от спорта. Чем сильнее ты зависим от своих занятий, тем больше вероятность перегореть и отказаться от фитнеса навсегда.

4 Прогибайся

Ты можешь накачать себе самую крутую грудь или руки на свете, но, если ты не в состоянии завязать шнурки из положения стоя, никто не оценит твоих атлетических достижений по достоинству. Не забывай включать в тренировки разные компоненты фитнеса, например, стретчинг и кардио. 5-10 минут того и другого до и после тренировки — простой путь решения такой задачи.

5 Будь непостоянен

Даже если ты держишь себя в руках и тренируешься не более 30 минут в день, при условии что твой тренинг излишне однообразен, ты все равно добредешь до того же тупика. Каждую четвертую неделю меняй используемые упражнения и беговые маршруты.


Колено
пенсионера

Будь легче

Разумеется, ты можешь иметь самое крепкое сердце на свете и легкие размером с хулахуп, но твои суставы в не меньшей степени подвержены риску повреждений. Любители бега, мечтающие похудеть, недооценивают степень нагрузки на их суставы в процессе занятий. "Марафонцы — люди, весящие совсем немного, именно поэтому им не вредит многочасовой бег, — утверждает Ричард Синнертон, ортопед из Лондонской клиники. — Не стоит забывать, что во время бега ударная нагрузка от соприкосновения с полом равна четырем-пяти весам собственного тела атлета. Весь этот огромный вес проходит через его ноги и просто обязан быть чем-то поглощен. В настоящее время наши пациенты, имеющие частично замененные коленные и тазобедренные суставы, становятся все моложе и моложе".

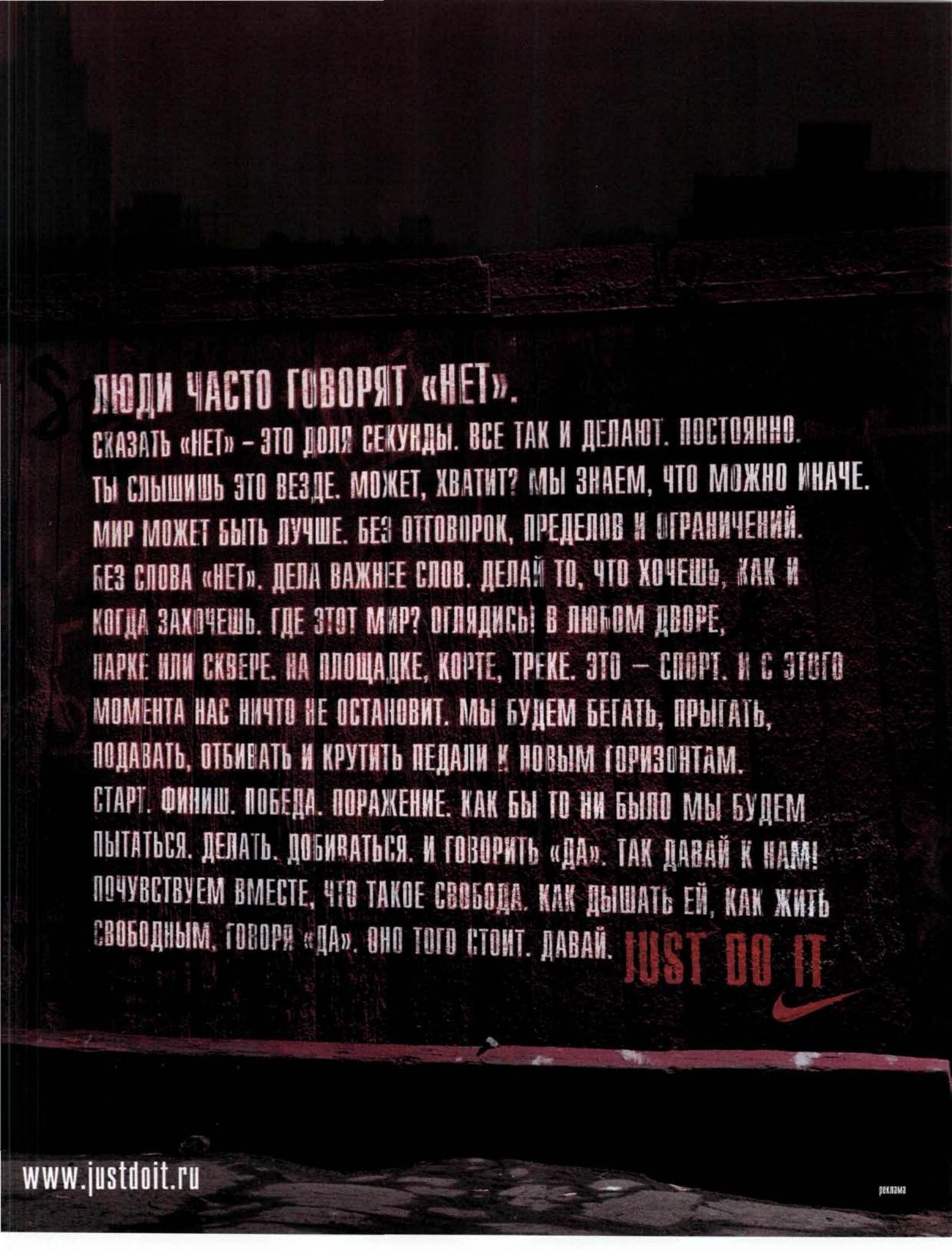
ВО ВРЕМЯ БЕГА УДАРНАЯ НАГРУЗКА ОТ СОПРИКОСНОВЕНИЯ С ПОЛОМ РАВНА ЧЕТЫРЕМ-ПЯТИ ВЕСАМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА АТЛЕТА

Подобная травма, как правило, происходит внезапно, но только для самого незадачливого бегуна. Врачам давно известен сценарий ее получения. "Классическими стали случаи, когда весьма спортивный парень вывихивает на тренировке лодыжку и на пару месяцев покидает спортивный зал. За это время его организм, привыкший к обильному рациону активного человека, набирает лишние килограммы, одновременно теряя силу амортизирующих ударную нагрузку мышц. Первая травма лодыжки может быть совсем не страшна, но при неправильном возвращении к занятиям она способна запустить опасную спираль, ведущую к более серьезным заболеваниям", — утверждает доктор Джей Ирганг, специалист по реабилитации.

Головной убор

Фанатичные спортсмены сродни рыбе — они тоже портятся с головы. Любая травма спровоцирована неверными взглядами на жизнь, свое тело и значимость собственной физической формы в масштабах Вселенной. Если ты ищешь зал, который открыт первого января, покупаешь продукты, основываясь на их гликемическом индексе, и смешиваешь в своем протеиновом коктейле не менее 10 химических модных составляющих — берегись, ибо теперь ты настоящий спортоголик. "Наше тело зависимо от привычного уровня физической активности", — считает профессор Роберт Тейер, поэтому, как и с любой другой зависимостью, со спортом нужно быть осторожнее. Без всяких сомнений, он полезен, а перед лицом угрозы со стороны всеобщего повального ожирения так просто необходим, но о возможном вреде здоровью забывать не стоит. Можно продолжать бегать по утрам и с удовольствием качать железо, главное — не превращать пробежки в бег наперегонки с собственным тщеславием и смертью. ■

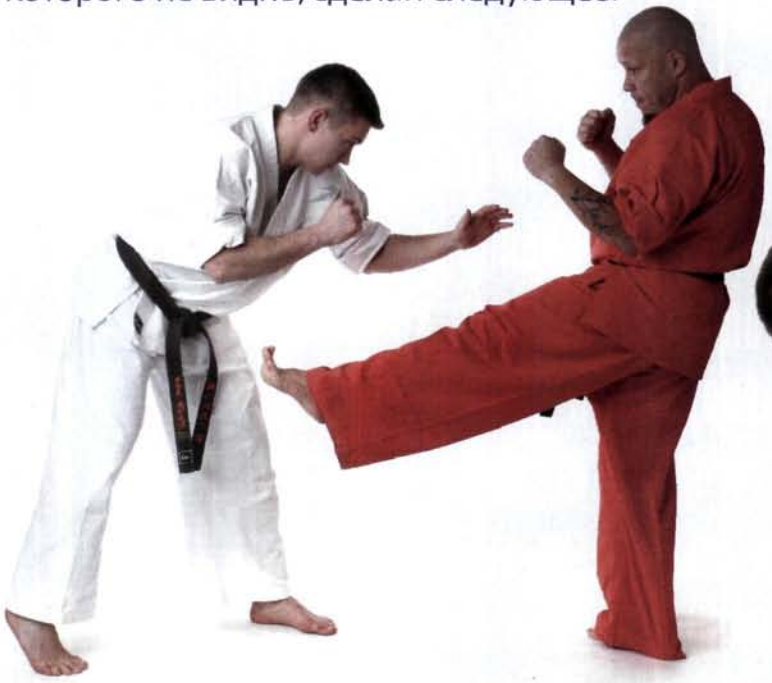
ФОТО: GLEN BURROWS


ЛЮДИ ЧАСТО ГОВОРЯТ «НЕТ».
СКАЗАТЬ «НЕТ» – ЭТО ДОЛЯ СЕКУНДЫ. ВСЕ ТАК И ДЕЛАЮТ. ПОСТОЯННО.
ТЫ СЛЫШИШЬ ЭТО ВЕЗДЕ. МОЖЕТ, ХВАТИТ? МЫ ЗНАЕМ, ЧТО МОЖНО ИНАЧЕ.
МИР МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ. БЕЗ ОТГОВОРОК, ПРЕДЕЛОВ И ОГРАНИЧЕНИЙ.
БЕЗ СЛОВА «НЕТ». ДЕЛА ВАЖНЕЕ СЛОВ. ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ, КАК И
КОГДА ЗАХОЧЕШЬ. ГДЕ ЭТОТ МИР? ОГЛЯДИСЬ! В ЛЮБОМ ДВОРЕ,
ПАРКЕ ИЛИ СКВЕРЕ. НА ПЛОЩАДКЕ, КОРТЕ, ТРЕКЕ. ЭТО – СПОРТ. И С ЭТОГО
МОМЕНТА НАС НИЧТО НЕ ОСТАНОВИТ. МЫ БУДЕМ БЕГАТЬ, ПРЫГАТЬ,
ПОДАВАТЬ, ОТБИВАТЬ И КРУТИТЬ ПЕДАЛИ К НОВЫМ ГОРИЗОНТАМ.
СТАРТ. ФИНИШ. ПОБЕДА. ПОРАЖЕНИЕ. КАК БЫ ТО НИ БЫЛО МЫ БУДЕМ
ПЫТАТЬСЯ. ДЕЛАТЬ. ДОБИВАТЬСЯ. И ГОВОРИТЬ «ДА». ТАК ДАВАЙ К НАМ!
ПОЧУВСТВУЕМ ВМЕСТЕ, ЧТО ТАКОЕ СВОБОДА. КАК ДЫШАТЬ ЕЙ, КАК ЖИТЬ
СВОБОДНЫМ, ГОВОРЯ «ДА». ОНО ТОГО СТОИТ. ДАВАЙ. JUST DO IT
www.justdoit.ru
реклама

с Андреем Кочергиным

ЛОБОВОЕ СТОЛКНОВЕНИЕ

Хрестоматийная ситуация – тебя вынуждают к драке. Противник явно настроен помахать кулаками и ждет активных действий с твоей стороны, приняв боевую стойку. Помня о том, что нокаутирует не самый сильный удар, а тот, которого не видно, сделай следующее:

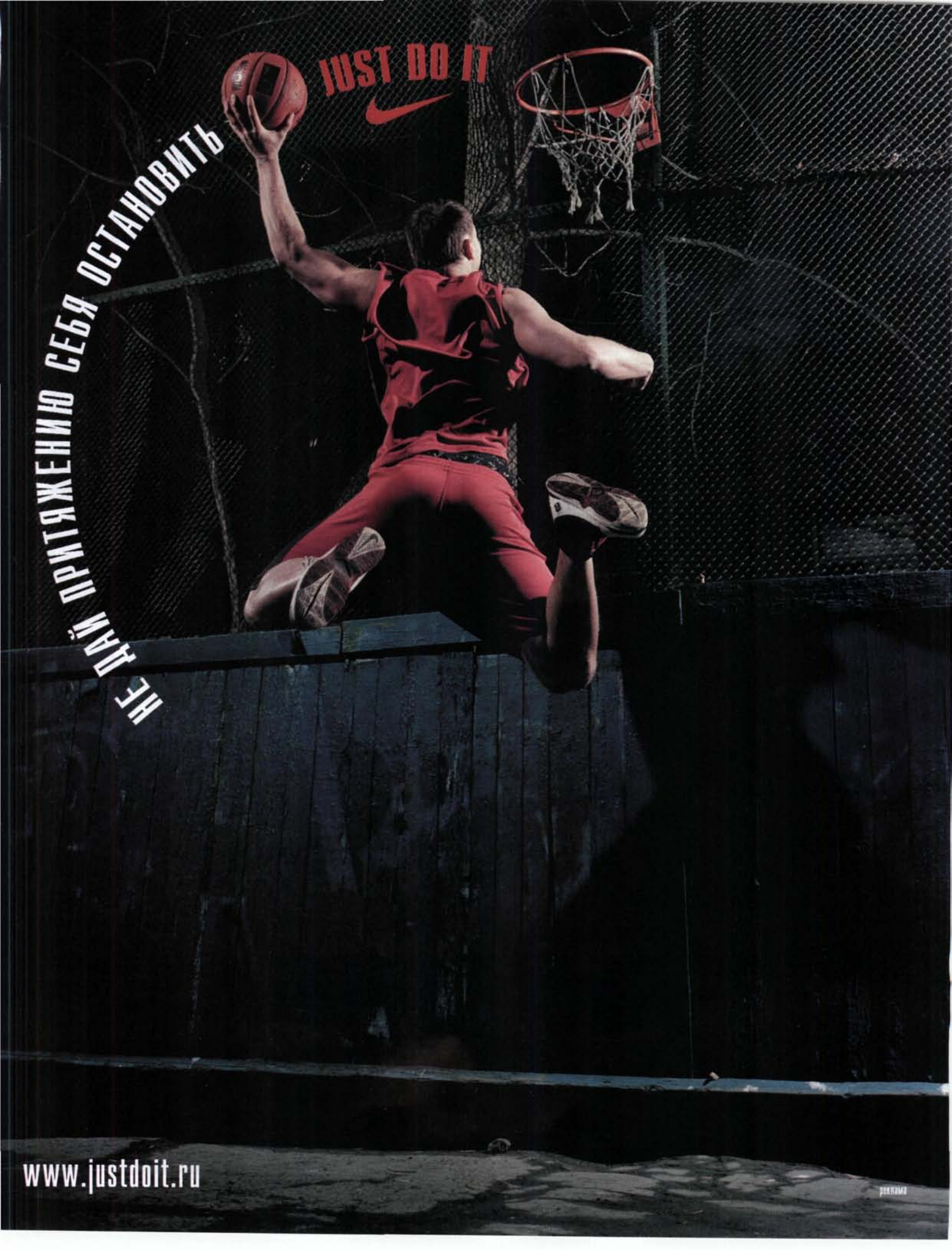


1 Увидев человека в стойке, имитируй удар в пах. Удар должен быть резким, коротким и не слишком прицельным – надо просто дернуть ногой в сторону промежности. Любой инстинктивно пригнет голову и отведет таз назад.

2 Сразу после этого бей обеими руками в направлении лица противника. Атака хороша тем, что тебе не нужно усиленно целиться, но желательно все же попасть в область глаз. Следи за тем, чтобы локти во время удара были строго прижаты к корпусу!

По траектории движение ладоней напоминает вынимание рук из карманов и удар вперед от груди. Причем бить нужно всем телом, вовремя перенося центр тяжести на переднюю ногу. Прием считается гарантированной успешной атакой даже против подготовленного противника.

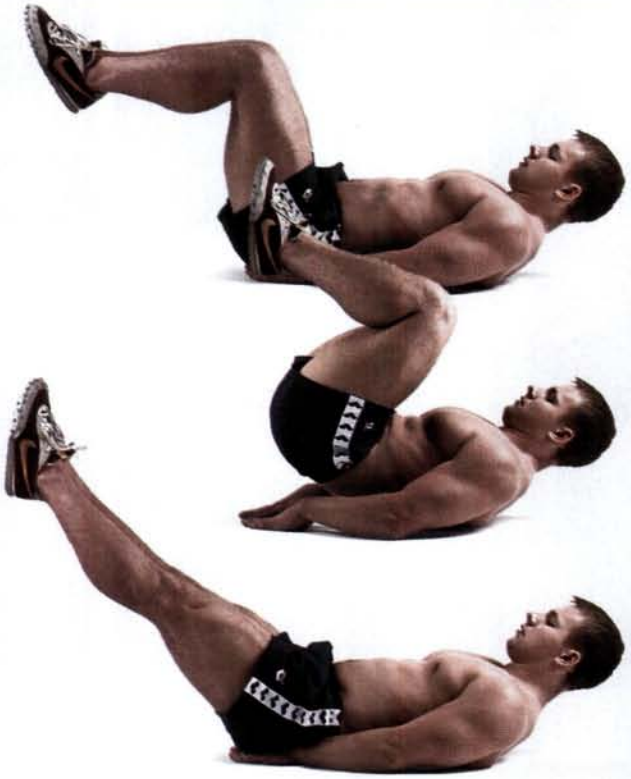
Редакция благодарит руководителя московского отделения "Кои карате" Кияшко Тараса за помощь в проведении съемок


НЕ ДАЙ ПРИТЯЖЕНИЮ СЕБЯ ОСТАНОВИТЬ
JUST DO IT
www.justdoit.ru

В. КАК НАКАЧАТЬ "НИЖНИЙ ПРЕСС" В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

АРТЕМ

Даже если у тебя нет минимально необходимого "пресного" оборудования вроде фитбола, сделать это несложно.

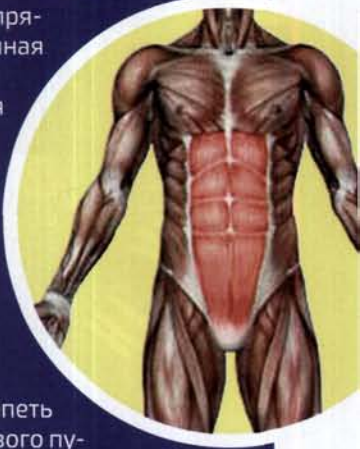


1 Обратные скручивания с удержанием ног: ляг на пол, положив ладони под ягодицы и согнув ноги в коленях. Прижимая поясницу к полу, подтяни колени к плечам, немного оторвав таз от пола. Сразу же вернись в исходное положение и повтори 25-30 раз. После этого выпрями ноги и максимально вожми низ спины в пол. Теперь очень медленно опускай прямые ноги вниз, следя за положением поясницы. Как только ты почувствуешь, что низ спины начинает отрываться от пола, остановись и медленно сосчитай до 30. После этого, облегченно пыхтя, можешь положить ноги на пол и отдохнуть 60 секунд. Повтори все описанное еще два раза.

2 Бег в упоре лежа: прими положение упора лежа и, стараясь двигаться непрерывно, поочередно подтягивай колени к плечам. Держи носок подтягиваемой ноги оттянутым и представляй, что твои ноги скользят по льду. Двигайся так в течение ровно одной минуты. Отдохни столько же и повтори бег еще дважды.

ЦЕНТР ЖИВОТА

Между прочим, "нижнего пресса" не бывает – можешь даже не искать! Это невозможно, так же как нельзя у гриба найти правый или левый бок. Брюшной пресс объединяет в себе несколько мышц, и не все из них имеют непосредственное отношение к животу. По сути пресс – это живой мешок с крышкой внизу и вверху, а составляют его косые, прямая и поперечная мышцы живота, квадратная поясницы, диафрагма и мышцы тазового дна. То есть желающие нагрузить "нижний отдел пресса", по идее, просто должны терпеть позывы мочевого пузыря максимальное количество времени.



Остальным же следует знать: то, что большинство обывателей называют прессом, на самом деле является мышцами живота. Кстати, американцы, прародители фитнеса, в этом смысле более точны и именуют указанную область abs или abdominals, что является разговорным сокращением латинского названия прямой мышцы живота – rectus abdominis. Разделять же прямую мышцу живота на три разные части – верхнюю, среднюю и нижнюю – вообще неразумно и уместно только в случае работы на разделочной доске. Любое движение всегда совершается сразу всей мышцей, то есть всеми мыслимыми и немыслимыми ее областями.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

реклама

ВОТ ОНА КАКАЯ!

В народе бытует мнение. И не одно. Некоторые, допустим, думают, что все бабы — суки. А другие полагают, что дуры. В поисках истины мы собрали круглый стол и попросили экспертов прокомментировать 28 популярных мифов о женщинах.

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ:

Евгений Пашанов
медицинский редактор Men's Health

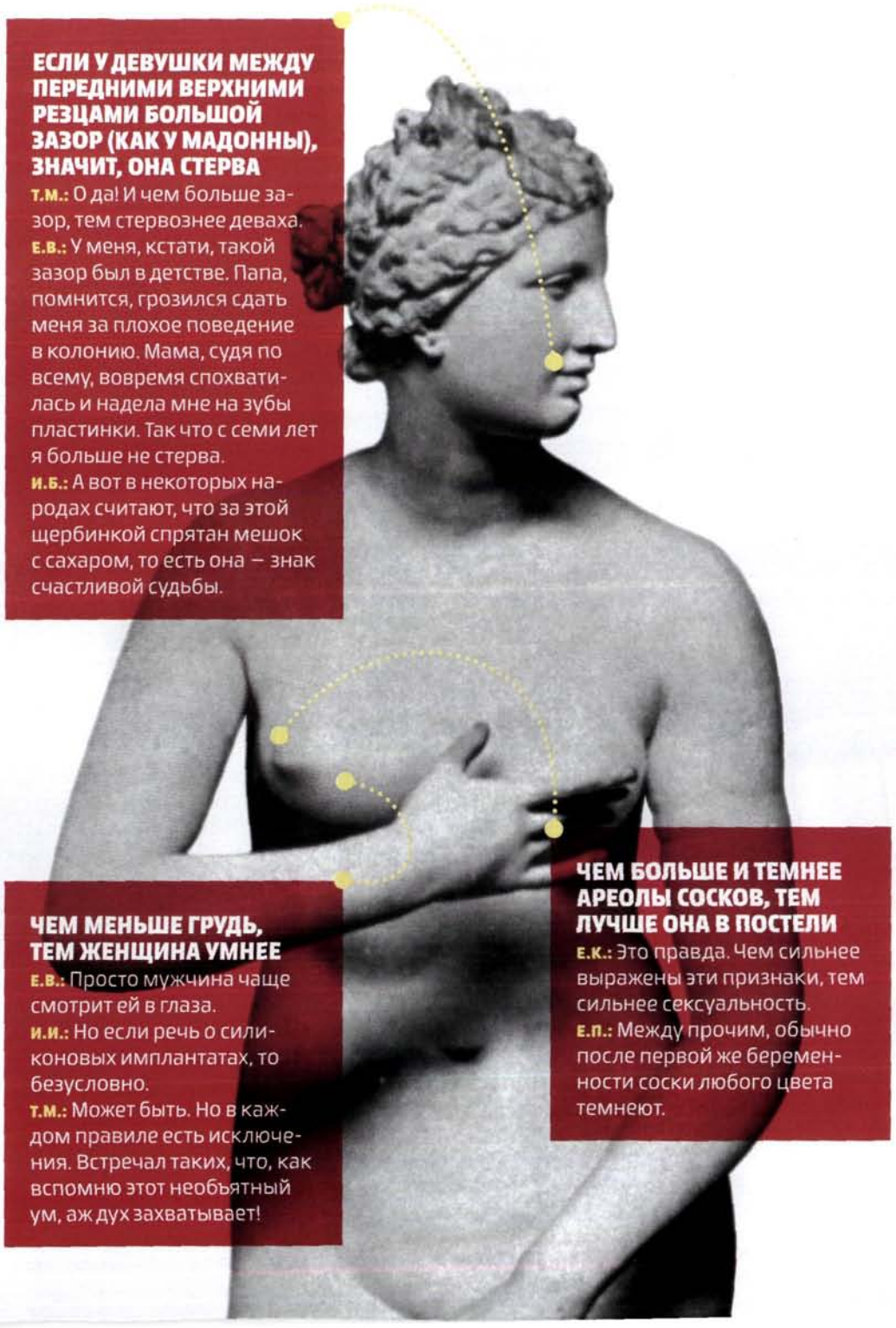
Елена Васильева
главный редактор журнала Cosmopolitan

Тарас Маляревич
фотограф женщин

Ирина Ильина
главный редактор журнала Yes!

Евгений Кульгавчук
практикующий врач-сексолог (www.kulgavchuk.ru)

Инна Болдицина
практикующий врач-гинеколог



ЕСЛИ У ДЕВУШКИ МЕЖДУ ПЕРЕДНИМИ ВЕРХНИМИ РЕЗЦАМИ БОЛЬШОЙ ЗАЗОР (КАК У МАДОННЫ), ЗНАЧИТ, ОНА СТЕРВА

Т.М.: О да! И чем больше зазор, тем стервознее деваха.
Е.В.: У меня, кстати, такой зазор был в детстве. Папа, помнится, грозился сдать меня за плохое поведение в колонию. Мама, судя по всему, вовремя спохватилась и надела мне на зубы пластинки. Так что с семи лет я больше не стерва.
И.Б.: А вот в некоторых народах считают, что за этой щербинкой спрятан мешок с сахаром, то есть она — знак счастливой судьбы.

ЧЕМ МЕНЬШЕ ГРУДЬ, ТЕМ ЖЕНЩИНА УМНЕЕ

Е.В.: Просто мужчина чаще смотрит ей в глаза.
И.И.: Но если речь о силиконовых имплантатах, то безусловно.
Т.М.: Может быть. Но в каждом правиле есть исключения. Встречал таких, что, как вспомню этот необъятный ум, аж дух захватывает!

ЧЕМ БОЛЬШЕ И ТЕМНЕЕ АРЕОЛЫ СОСКОВ, ТЕМ ЛУЧШЕ ОНА В ПОСТЕЛИ

Е.К.: Это правда. Чем сильнее выражены эти признаки, тем сильнее сексуальность.
Е.П.: Между прочим, обычно после первой же беременности соски любого цвета темнеют.

О ФОРМЕ И РАЗМЕРЕ ПОЛОВЫХ ГУБ МОЖНО СУДИТЬ, ПОСМОТРЕВ НА ЕЕ РОТ

Е.К.: В некоторой степени. Если, скажем, пухлые губы – особенность телосложения, то есть девушка толстушка, больше шансов, что и половые губы будут пухлыми.
И.Б.: Да, точно. Сама постоянно обращаю на это внимание. Какой рот, такие и половые губы. Есть красивые и некрасивые. Есть очень красивые, а есть страшные.
Е.В.: Да-да, а заставив девушку сказать "а-а-а-а", можно рассмотреть гланды и сделать вывод о форме и размерах яичников.

ЧЕМ БОЛЬШЕ РАЗМЕР НОГИ, ТЕМ ЖЕНЩИНА УМНЕЕ

Т.М.: Наверное, да. Ведь у мужчин, как правило, размер ноги больше, чем у женщин. А мужчины умнее женщин. Отсюда вывод – чем больше нога, тем больше ума.
Е.П.: Дискриминацией попахивает.
Е.В.: И вообще по этой теории 90% самых умных женщин – баскетболистки и модели.
И.И.: Вот уж полный бред.

ЧЕМ ВЫШЕ ГОЛОС, ТЕМ НИЖЕ ЛИБИДО

И.Б.: Высокий голос — признак нехватки мужских гормонов, которые отвечают за сексуальное влечение. Так что все верно.
Е.К.: И наоборот — чем голос ниже, тем выше тестостерон, отвечающий за либидо.

ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ, КАК БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ В СТАРОСТИ ЖЕНА, ПОСМОТРИ НА ТЕЩУ

И.И.: Похоже на правду. Но, безусловно, встречаются исключения.
Е.В.: В генах есть сила, что и говорить, но случаются и папины дочки. Тут может возникнуть затруднение.
Е.П.: Это можно объяснить с точки зрения генетики. Ребенок берет половину информации от одного родителя и половину от другого. Причем это касается и внешнего, и внутреннего портретов организма.

ГОВОРЯ "НЕТ", ОНА ПОДРАЗУМЕВАЕТ "ДА"

Е.П.: Это из области кино и романов...
И.И.: Хотя у всех разные ролевые игры, и такие тоже встречаются.

ВЫСОКИЕ ДЕВУШКИ С ДЛИННЫМИ ПАЛЬЦАМИ НА РУКАХ ОХОТНЕЕ ЗАНИМАЮТСЯ АНАЛЬНЫМ СЕКСОМ

Е.К.: Это действительно миф.

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ЧАСТО ПОПРАВЛЯЕТ ВОЛОСЫ, ЗНАЧИТ, ОНА ТЕБЯ ХОЧЕТ

И.И.: Или не успела помыть с утра голову, или ее последний визит к парикмахеру был не таким удачным, как обычно...
Е.В.: Хотя, если при этом она тебе хотя бы изредка улыбается и кокетливо опускает глаза, есть вероятность, что ты ей немного нравишься.
Е.П.: У многих женщин на скулах, шее и затылке расположено большое количество эрогенных зон. Играя с волосами, она стимулирует эти зоны, что может свидетельствовать о ее желании.
Е.К.: К тому же это способ привлечь внимание. Секс может входить в программу позже.

ПЬЯНАЯ БАБА СЕБЕ НЕ ХОЗЯЙКА

Т.М.: Чистой воды правда. Такое творят, потом делают вид, что сами себе удивляются.
Е.В.: Жаль, что ее партнер по вечеринке уже совсем ничего не может.
И.И.: Мне сложно судить, я никогда не напивалась до такой степени. Но несколько раз, правда, наблюдала потерявших контроль.
Е.П.: В этом нет ничего удивительного: пьяный человек не только сексуальные, но и всякие другие желания не может контролировать.

ЧЕМ МЕНЬШЕ ГОЛОВА И НИЖЕ ЛОБ, ТЕМ ДЕВУШКА ГЛУПЕЕ

И.И.: По-моему, это и к мужчинам относится в равной степени.

Е.П.: Неправда. Давно доказано, что размер и форма головы не связаны с интеллектом.

УЗКИЕ ГУБЫ – ПРИЗНАК СТЕРВОЗНОСТИ

И.И.: Скорее всего. На этот счет даже есть научное (если верить интернету) обоснование: считается, что узкие губы свидетельствуют о дефиците эстрогена. А без него жить непросто! Еще говорят, узкие губы – признак того, что женщина не расположена к случайным связям.

Е.В.: Физиогномисты называют это решительностью и твердостью характера.

Т.М.: А мне девушки с узкими губами кажутся обделенными мужским вниманием.

СУТУЛЫЕ ДЕВУШКИ НЕ ЛЮБЯТ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ

И.И.: Может, стесняются?

Е.К.: Да, снижена самооценка.

Е.П.: К тому же им могут быть некомфортны многие позы. А те, что комфортны, – однообразны.

ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА ЖЕНЩИНЫ УМНЕЮТ

И.И.: Тут можно выделить две категории, полярные. Одни умнеют прямо на глазах (по себе знаю), другие, напротив, зацикливаются на бытовых проблемах и медленно, но верно начинают терять остроту ума.

Е.П.: Рождение ребенка — хороший толчок к ментальному взрослению, развитию женщины. Кстати, любителям мифа о глупых блондинках могу сказать точно: после рождения ребенка волосы у женщины темнеют. Просто потому, что у них падает уровень эстрогена в крови.

ЖЕНЩИНА МОЖЕТ КОНЧИТЬ ОТ ПОЦЕЛУЯ

И.И.: Ну может, конечно, и от поцелуя. Это зависит от того, что ему предшествовало.

Е.П.: Не слыхал о таком. Теоретически можно кончить от стимуляции любой эрогенной зоны.

Е.К.: А при выраженной платонике и волнении — тем более.

Т.М.: В общем, главное — как и куда целовать.

ЧЕМ ОНА БОЛТЛИВЕЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЛЮБИТ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ

Е.П.: Речь для женщин — самая предварительная из предварительных ласк. Чем больше она болтает, тем выше ее эмоциональное возбуждение.

БЛЕДНЫЕ С ВИДУ ДЕВУШКИ В ПОСТЕЛИ КРИЧАТ И ЦАРАПАЮТСЯ

И.И.: Бывает и такое. Но на месте жаждущих бурного секса мальчиков я бы не стала ориентироваться только по цветовой гамме. Можно серьезно обломаться.

Е.П.: Да-да, царапаться и кричать способна и румяная.

Е.К.: Бледная скорее уснет.

И.Б.: Бледность — признак анемии (малокровия), значит, мало красных телец в крови, поэтому ни о каких буйствах речи быть не может. Сил не хватит. У анемичных барышень всегда унылое выражение лица, тоскливый взгляд и недовольство сексом.

ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ СИЛЬНЕЕ МУЖСКОГО

Е.П.: Неправда. Несмотря на то, что на клиторе сконцентрировано 8000 нервных окончаний, женский оргазм наступает, как правило, медленнее. А вот длится — дольше. Бывает, что следующего оргазма женщине добиться легче, чем мужчине. Но к его силе это не имеет никакого отношения.

Е.В.: Зато он может быть множественным — то есть, например, пять за минуту. Не завидуйте!

ЛУЧШИЕ ОРГАЗМЫ ИСПЫТЫВАЮТ ДЕВУШКИ С КОРОТКИМИ НОГАМИ

Е.К.: Да-да. Все тот же трохантерный индекс.

ФОТО: ALINARI/PHOTAS

ЕСЛИ У ДЕВУШКИ НОГИ "ОТ УШЕЙ", ЗНАЧИТ, ФРИГИДНАЯ

Е.К.: Отчасти да. В медицине есть понятие трохантерный ("тро-", а не "тра-"!) индекс. Он отражает отношение роста человека к высоте его ноги и является одним из важнейших объективных показателей сексуального развития. Но речь идет, конечно, не о фригидности (это полное отсутствие влечения), а о слабой половой конституции: хочется, но мало.

И.И.: Если это так, я знаю как минимум два исключения. Хотя для тех, кому не посчастливилось с конечностями, — это утешительная теория.

ПО РАЗМЕРУ ЗАПЯСТИЙ И ЩИКОЛОТОК МОЖНО СУДИТЬ О ШИРИНЕ ВЛАГАЛИЩА: ЧЕМ ТОНЬШЕ — ТЕМ УЖЕ

Е.К.: Верно отчасти. Это показатели ширины костей таза и плотности окружающих тканей.

И.Б.: О размере влагалища скорее скажет ладонь: маленькая ладонь — узкое влагалище. Хотя влагалище достаточно эластично и часто подстраивается под размеры того, с чем часто общается. Поэтому гораздо важнее не размер, а расположение. Бывает три вида — ближе к анусу, ближе к лобковой кости и "золотая середина", называемая в народе "королек". Последний вариант удобен тем, что позволяет женщине получать удовольствие как в позах "спереди", так и "сзади". В остальных же случаях некоторые позы могут вызывать физический дискомфорт.

ЖЕНЩИНЫ ВИДЯТ ЛУЧШЕ МУЖЧИН

И.И.: С этим не поспоришь, на эту тему есть масса научных изысканий. Насколько мне известно, мужчины различают меньше оттенков, чем женщины, причем в зеленой и серой гамме и те и другие ориентируются практически одинаково, а вот в спектре красных и синих оттенков у женщин явное преимущество. К тому же еще в зависимости от того, в какой гамме женщина различает больше нюансов, можно судить о ее темпераменте.

ЕСЛИ ОНА НЕ СМЕЕТСЯ, А ХИХИКАЕТ — ПЛОХО ЗАНИМАЕТСЯ СЕКСОМ

Е.В.: Если она не смеется, а хихикает, значит, мужчина не умеет шутить.

И.Б.: От такого "хи-хи" до истерики — пять минут, так что не перепутайте оргазм с невротическим припадком.

ЕСЛИ УМЕЛО ЛАСКАТЬ ЖЕНСКУЮ ГРУДЬ, ОНА УВЕЛИЧИТСЯ В РАЗМЕРАХ

Е.В.: Умело и с помощью прибора для вакуумного массажа груди.

И.И.: Если умело прооперировать женскую грудь, она точно увеличится в размерах.

Е.П.: Вообще-то массаж и поцелуи заставят кровь прилить к груди, наполняя сосуды и вены, что вполне способно увеличить ее в размерах.

ЕСЛИ НЕ СМЕЕТСЯ, А РЖЕТ — В ПОСТЕЛИ НЕНАСЫТНА

Е.К.: Отчасти да. Если девушка громко смеется, значит, меньше стесняется и не склонна рефлексировать. И, скорее всего, у нее высокий энергетический потенциал.

Т.М.: А я думаю, она просто дура.

ВСЕ РЫЖИЕ — БЕССТЫЖИЕ, НЕВЕРНЫЕ И ГУЛЯЩИЕ

И.И.: У меня все семейство и по женской, и по мужской линиям имеет окрас волос от золотистого до медного, но все как один ориентированы исключительно на семейные ценности.

ХУДЫЕ НЕНАСЫТНЫ В ПОСТЕЛИ

Е.К.: Если слишком, то напротив. Вплоть до фригидности.

И.И.: На тот момент, когда весила преступно мало, никаких особых обострений темперамента за собой не замечала.

И.Б.: Эстрогены — женские половые гормоны, отвечающие за секс-привлекательность женщины, напрямую зависят от количества жировой клетчатки. Малое количество женских гормонов — одна из возможных причин фригидности. Так что здесь скорее речь о том, что худые более подвижны и не стеснены лишними килограммами. ■

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, ФАРШ!

САМЫЙ ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ФАРША: ПРИДАЙ ЕМУ ЛЮБУЮ, ПРИЯТНУЮ ТЕБЕ ФОРМУ, ВЫЛОЖИ НА СКОВОРОДУ, ПОСОЛИ И ПОСТАРАЙСЯ НЕ СЖЕЧЬ. ЕСЛИ ЭТО У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ ХОРОШО, МОЖЕШЬ ПЕРЕХОДИТЬ К СЛЕДУЮЩЕЙ СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ.

ТЕКСТ: СЕМЕН КАПУСТИН; ФОТО И ИСПОЛНЕНИЕ: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Почему считается, что это чисто болгарское блюдо, – неизвестно. На самом деле перцы прибыли в Европу из Америки вместе с помидорами и картошкой. А в средиземноморской кухне задолго до этого определяли тот же фарш в другую оболочку – в кабачок (порезать большими кольцами, вычистить серединку). Способы приготовления одинаковые. Чего не скажешь о вкусе.

● **Что надо:**

- 400 г говяжьего фарша
- 8-9 сладких перцев
- 1/2 стакана риса
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 2-3 ложки томат-пасты
- петрушка
- 1 яйцо

● **Что делать:** перцы мой, вырезай плодоножку, вытаскивай семечки и прочие внутренности. В миске смешивай фарш, вымытый рис, мелко порезанные лук, чеснок, петрушку, яйцо. Соли, перчи и перемешивай. Чайной ложкой наполняй перцы начинкой, ставь их вплотную начинкой вверх в кастрюлю соответствующего диаметра. Разводи в воде или бульоне из кубика томат-пасту и заливай перцы с верхом. Пусть булькают на среднем огне минут 20. В случае необходимости подливай в томатный бульон теплую воду. Когда готов рис – готово и все блюдо. Подавай с нежирной сметаной.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

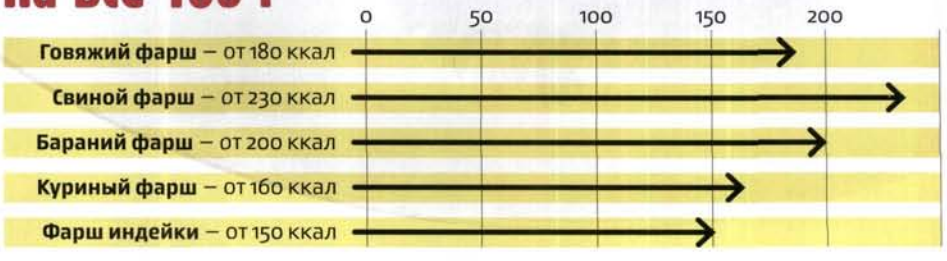
Основное блюдо и гарнир сливаются в едином порыве. Один из самых популярных рецептов с тех времен, когда Европа основательно подсела на картошку, забыв о родной брюкве и репе. Каждая кухня внесла в него свои коррективы. Итальянцы непременно добавляют в фарш базилик и другие душистые травы. Англичане предпочитают фарш бараний, приправляя его сельдереем и вустерским соусом. Немцы смешивают говяжий и свиной фарши в соотношении 1:2. И так далее.

● **Что надо (на 4 порции):**

- 500 г мясного фарша
- 700-800 г картошки
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 стакан мясного бульона
- сливочное масло
- растительное масло
- молоко
- 1 ч. л. томат-пасты
- соль и перец по вкусу

● **Что делать:** картошку чисть и вари в подсоленной воде, пока не станет мягкой. На сковороде обжаривай на растительном масле лук и морковь, потом клади туда же фарш и жарь минут пять помешивая. Разводи томат-пасту бульоном, выливай в сковороду, солиперчи и дай побулькать еще минут пять. Тем временем мни картошку, добавляя теплое молоко и сливочное масло, должно получиться однородное нежидкое пюре. Половину пюре клади в смазанный маслом поддон и разравнивай. Сверху — мясной фарш. А на него еще один слой пюре. На верхнем слое сделай несколько проколов вилкой, чтобы мясо могло дышать. Выпекай при 200° до золотисто-коричневой корочки (минут 15-20).

На все 100 г



Хиты твоего радио собираются на **wap.beeline.ru**

Билайн™
живи на яркой стороне

Gwen Stefani feat. Akon The Sweet Escape **06088513263**	**Sunrise Avenue** Fairytale Gone Bad **06088513210**	**Дельфин** Рэп **06088545599**
Beyonce and Shakira Beautiful liar **06082400987**	**Kaiser Chiefs** Ruby **06088513183**	**Muse** Starlight* **06087100131**
БандЭрос Танцуй, Рублевка **06088546021**	**Eric Prydz vs. Floyd** Proper education **06088513172**	**Red Hot Chili Peppers** Desecration Smile* **06087100146**
Nelly Furtado Say It Right **06088513219**	**THE KILLERS** Read My Mind **06088503214**	**Сплин** Скажи, что я ее люблю **06088546203**
Karmah Just Be Good To Me (Every Breath You Take) **06088513107**	**Би-2** Научи меня быть счастливым **06088546143**	**Океан Эльзы** Все Буде Добре **06088550879**

Чтобы скачать понравившуюся композицию, наберите соответствующий ей номер и нажмите кнопку посыла вызова. Прослушайте сообщение автоответчика и дождитесь звукового сигнала. После этого вы получите WAP-ссылку со своим заказом и сможете загрузить песню в телефон. Стоимость реалтона составляет 67,73 рубля (включая НДС).

* Данные композиции доступны для телефонов, поддерживающих прием защищенного лицензионного контента. После набора номера вы получите WAP-ссылку со своим заказом или сообщение «контент не поддерживается». В последнем случае деньги со счета списаны не будут. Оплата производится только после загрузки контента в телефон. Пересылка лицензионного контента невозможна.

GPRS-WAP-трафик оплачивается в соответствии с вашим тарифным планом в рублях по внутреннему курсу Компании.
Перед загрузкой убедитесь, что ваш телефон поддерживает WAP и может воспроизводить мелодии в формате MP3. Услуга GPRS-WAP у вас уже подключена.** Информацию о настройках, необходимых для загрузки песен через WAP, вы получите по бесплатному номеру 0605711.

** Если вы отключили услугу, бесплатно подключите ее вновь, набрав команду * 110 * 181 # .

© Sweet Oily Music, © Sony BMG, © EMI, © Universal Music Russia, © Universal Music Publishing
Оборудование сертифицировано. Услуги лицензированы. На правах рекламы. Подробные условия предоставления услуги читайте на www.beeline.ru

ДОЛМА

Строго говоря, это тот же голубец, но с кавказским акцентом. Подконсервированные виноградные листья для долмы можно купить на любом приличном рынке. Ну а если душа все же просит голубца, исключай из фарша кинзу (можно и баранину заменить на говядину или говядину со свининой), снимай с кочана капусты листья и клади в кипяток, чтобы стали эластичными. Когда остынут, заворачивай в них фарш.

● **Что надо:**

- виноградные листья
- 500 г бараньего фарша
- 100 г сливочного масла
- 1 небольшая луковица
- 100 г риса
- кинза
- соль-перец
- любимые специи

● **Что делать:** лук мелко режь и смешивай с фаршем. Добавляй рис, соль, кинзу или другую зелень по вкусу. Размешивай и добавляй сливочное масло. Потом бери маленькие кусочки фарша и заворачивай в виноградные листья. Вари в кастрюле с одним стаканом воды 30 минут. Подавай со сметаной или густым мацони.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ

Настоящее мужское блюдо. И потому, что с дымком, типа от походного костра. И потому, что способ приготовления позволяет избавиться от излишков агрессивности. Чтобы фарш без хлеба и яйца не разваливался на палочке или шампуре, его необходимо предварительно отбить. То есть со всей дури бросать всю массу фарша об стол в течение 8-10 минут.

● **Что надо:**

500 г бараньего фарша
1 луковица
петрушка
кинза
соль
специи

● **Что делать:** лук чисть, мелко шинкуй и мешай с фаршем, приправляя перцем, базиликом, петрушкой, солью и прочими любимыми специями. Интенсивно меси. Потом бей (см. выше). Накрывай крышкой или пленкой и ставь в холодильник на час. Затем лепи из фарша колбаски длиной 12-14 см, нанизывай их на шампуры и жарь на углях, гриле или раскаленной сковороде, постоянно переворачивая.

Котлета и сыновья

ГАМБУРГЕР
В начале XIX века эмигранты из Германии начали кормить жителей США рублеными говяжьими бифштексами. Мясо, по-гамбургски, подавалось внутри булочки.

ТЕФТЕЛИ
Произошли от тюркской кюфты (шариков из бараньего фарша, лука и риса, отваренных в бульоне). Всегда подаются с соусом, в котором они готовились.

БИТОЧКИ
Ведут родословную от французских бараньих медальонов из вырезки, которые тщательно отбивались. От предков унаследовали круглую форму и пухлость.

ФРИКАДЕЛЬКИ
По форме как тефтели, но поменьше. Замороженная фрикаделька в качестве фастфуда ничем не уступает пельменю. Варить и жарить ее можно мгновенно.

КРОКЕТЫ
Шарики с хрустящей корочкой (от французского croquer — "хрустеть") из мясного или рыбного фарша, круп или картофельного пюре. Жарят их во фритюре.

КНЕЛИ
Лепят из дважды-трижды прокрученного фарша при помощи двух чайных ложек (ложка сверху, ложка снизу). Потом бросают в суп или запекают под соусом.

ПОЖАРСКАЯ КОТЛЕТА

Тут история такая: говорят, как-то в провинциальный трактир г-на Пожарского нежданно нагрянул сам император Николай I, направлявшийся, как водится, из Петербурга в Москву. Или наоборот. Как на грех, телятины на кухне не случилось. Пришлось срочно придумывать нежнейшее блюдо для VIP-персоны из того, что было. Император остался доволен, а трактир и котлеты стали суперпопулярными.

- **Что надо:**

500 г куриного филе
120 г белого хлеба
1 яйцо
1/2 стакана молока
1/2 стакана сливок
белые панировочные сухари
4 ст. л. сливочного масла
соль, перец

- **Что делать:** филе пропускай через мясорубку или мелко руби вручную. Взбей то, что получилось, добавив растертое сливочное масло, яйцо, сливки, соль, перец. Массу дели на небольшие шарики весом 30-40 г, обваливай в тертых белых сухарях, формируй продолговатые котлетки и обжаривай с двух сторон. Потом сковороду с котлетами суй на пять минут в горячую духовку или, накрыв крышкой, держи на слабом огне. ■

Все цвета фарша

- Чем белее фарш, тем больше в нем жира.
- Чем серее фарш, тем больше в нем микробов.
- Чем зеленее фарш, тем разумнее угостить им врага.
- Чем розовее фарш внутри блюда, тем очевиднее, что оно еще не готово к употреблению.

www.subaru.ru

Subaru Legacy. Эталон управляемости

рекомендованные цены в Москве
165 л.с. – **894 500** руб. (2.0R FN 5MT)
245 л.с. – **1 238 300** руб. (3.0R AQ 5AT)

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU: 8-495-788-0404

Subaru Legacy – сплав стиля, комфорта и безопасности! Уникальная система симметричного полного привода (Symmetrical AWD) с низким центром тяжести поражает легкостью и ювелирной точностью управления. Вам нужна абсолютная предсказуемость на дороге? Это возможно! **Subaru Legacy – эталон управляемости.**

LEGACY

Think. Feel. Drive.

SYMMETRICAL AWD 35th anniversary

SI-DRIVE 3 Engines in 1 — **SI-DRIVE** – три двигателя в одном! (подробности на **www.subaru.ru**)

SUBARU

Официальные дилеры Subaru в России и Беларуси

МОСКВА, Субару Центр Автозаводская, ул. Автозаводская, 23, (495) 258-9999; **Субару Центр Башиловская,** ул. Башиловская, 2, (495) 258-8989; **Субару Центр Крылатское,** ул. Осенняя, 17, (495) 258-8-999; **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, Субару Центр Лахта,** ул. Савушкина, 119, к.4 (812) 33-10-100; **Субару Центр Охта,** пр-т Маршала Блюхера, 52а, (812) 321-9090; **Субару Центр Пулково,** Пулковское шоссе, 27а, (812) 9999-555; **КРАСНОДАР, Субару Центр Краснодар,** ул. Новокузнечная, 34/1, (861) 255-88-55; **КРАСНОЯРСК, Субару Центр Красноярск,** ул. П. Железняка, 17/30, (3912) 99-22-99; **НИЖНИЙ НОВГОРОД, Субару Центр Нижний Новгород,** ул. Куйбышева, 32, (8312) 2-200-832; **ОМСК, Субару Центр Омск,** ул. Суворова, 89, (3812) 51-20-10; **ПЕРМЬ, Субару Центр Пермь,** шоссе Космонавтов, 316г, (3422) 38-55-22; **САМАРА, Субару Центр Самара,** ул. Революционная, 70д, (846) 269-99-46; **СУРГУТ, Субару Центр Сургут,** ул. Профсоюзов, 60, (3462) 555-502; **ТЮМЕНЬ, Субару Центр Тюмень,** 320 км трассы Екатеринбург – Тюмень, (3452) 533-099; **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, Лаура-Купчино,** ул. Софийская, 6, (812) 333-333-6; **ВОЛОГДА, РРТ-Вологда,** Окружное шоссе, 8А, (8172) 51-51-51; **ВОЛГОГРАД, Евразия,** шоссе Авиаторов, 14, (8442) 981-207; **ВОРОНЕЖ, Мерлин+,** наб. Авиастроителей, 14, (4732) 20-70-20; **ЕКАТЕРИНБУРГ, Римэкс Моторс,** ул. Щорса, 7, (3432) 69-17-64; **Никко Моторс,** ул. Крауля, 65, (3432) 14-0202; **ИРКУТСК, Территория А,** ул. Байкальская, 259-б, (3952) 255-820; **ИЖЕВСК, Формула,** ул. Удмуртская, 206, (3412) 75-85-65; **КАЗАНЬ, Триал-Авто+,** Дорожный пер., 3, (843) 296-21-96; **МАГНИТОГОРСК, Токио Моторс,** пр. Карла Маркса, 208, (3519) 40-15-15; **НОВОСИБИРСК, Воронцов Моторс,** ул. Ватутина, 36/2, (383) 21-33-555. **ОРЕНБУРГ, Авиавто,** ул. Монтажников, 3А, (3532) 550-777; **РОСТОВ-НА-ДОНУ, М-Сервис,** ул. Вавилова, 63, (863) 255-85-00; **СТАВРОПОЛЬ, Статус Авто,** ул. Брусневa, 5, (8652) 38-08-88; **ТОЛЬЯТТИ, Арена-Авто,** ул. Воскресенская, 26, (8482) 750-000; **УФА, Автотехсервис,** ул. Малая Силикатная, 28/1, (347) 279-88-12; **ЧЕЛЯБИНСК, Авто-М,** ул. Механическая, 1, (351) 236-0576; **МИНСК (Беларусь), Ланкор,** ул. Брилевская, 25, 10 375 (17) 222-5450.

Реклама товар сертифицирован

Япония для двоих

Mazda MX-5 – самый популярный двухместный автомобиль в мире. Это даже подтверждает соответствующий сертификат. С такой характеристикой опасность ударить в грязь лицом, делая новое поколение, очень велика. Поэтому все в третьем поколении MX-5 делали взвешенно. В буквальном смысле. Так, до грамма известно, чем версия с твердой крышей отличается от машины с мягким верхом. Кстати, складывается жесткая крыша всего за 12 сек. Но нам интереснее другие цифры. Водителю предлагается выбрать табун в 126 или 160 лошадей в зависимости от того, какой – 1,8 или 2,0 – двигатель он выберет. Впрочем, с любым агрегатом развесовка по осям 50:50 обещает идеальное поведение в поворотах. Наверняка владельцы MX-5 будут ездить на работу самой извилистой дорогой: каждый поворот на этой Mazda – удовольствие. Не разбавленный и не смешанный кайф.

Отметку в 100 км/ч стрелка спидометра пройдет через 9,6 сек. на версии с 1,8 л и за 8,2 – на двухлитровой машине. Обойдется удовольствие в $34 900 и 39 900 соответственно.

Приговор младшему

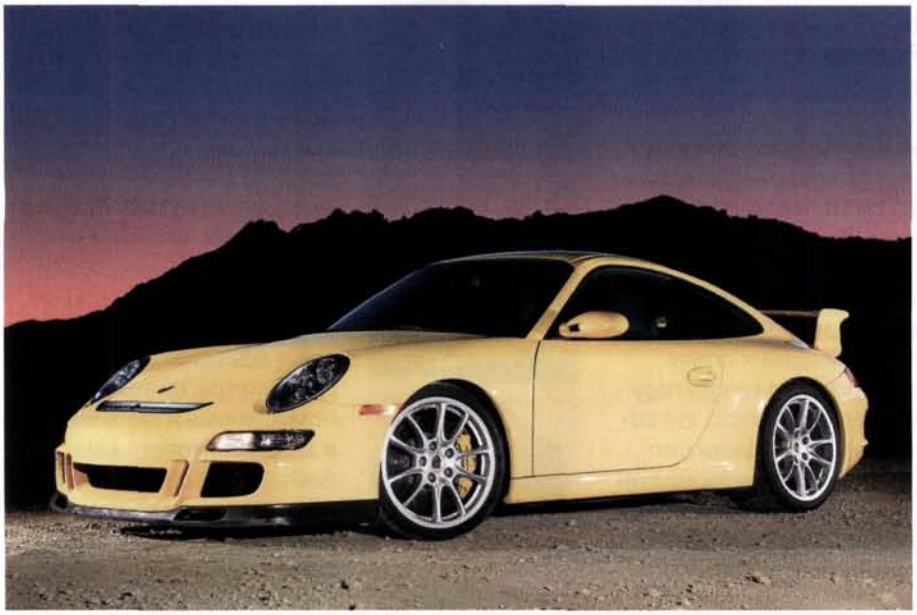
Mercedes A-class еще довольно молод, но уже стало известно о его скорой кончине. Если планы производителей не изменятся, на надгробии младшего из меринов будет написано: "1997-2011". В 2012 году должно было появиться третье поколение A-class, разработанное совместно с Chrysler, но, так как Daimler продал это американское подразделение, планы изменились. Впрочем, не исключено, что решение расстаться с A-class будет пересмотрено – Mercedes-Benz хочет договориться с BMW об использовании для третьего поколения платформы Mini.

Alfa Romeo Junior: новая модель

По сути, это машина мечты. Проблема в том, что из-за высокой цены, слабой надежности и того, что дешевеют "альфы" быстрее, чем ездят, воплощать эту мечту решаются единицы. Чтобы увеличить число покупателей, в Alfa Romeo решили выпустить доступную модель класса B. В этом молодежном сегменте итальянцам проще найти себе клиента. Дизайн машины будет выдержан в стиле спорткара Alfa Romeo 8C Competizione. Мощность обещают от 120 до 230 лошадей. Если итальянцы решатся сделать столь мощную зажигалку, Alfa Romeo Junior станет самой горячей в своем классе. На конвейер автомобиль встанет не раньше 2009 года, а цена будет начинаться с 16 000 евро.

Разгон до 100 000

Porsche 911 привык бить рекорды скорости, но в этот раз немцы установили личное достижение. Летом с конвейера сошел 100-тысячный Porsche 911 последнего поколения. Столько экземпляров было раскуплено за три с небольшим года – это лучший результат за всю историю компании. Сегодня Porsche 911 размножаются со скоростью 36 000 машин в год.



Верхом на пиле

В Англии прошла настоящая мужская гонка: на трек вышли циркулярные пилы, электродрели и шлифовальные машины. Весь этот инвентарь, переделанный в самоходки, участвовал в заездах на 75 футов, попутно кроша трассу и бортики. Люди благоразумно находились на расстоянии от железного циклона. Некоторые привезли и технику, которой требуется пилот. Например, карт, который приводят в движение четыре бензопилы. Дополнительный шарм придает то, что все пилы находятся прямо за спинкой сиденья: ощущение, будто за тобой гонятся четыре лесоруба-каннибала. Называется все это действо Silverline Power Tool Drag Race.

Горячая десятка

Без нас этой машины могло и не быть. Mitsubishi терзал жесткий кризис во всем мире. Везде, кроме России. Мы покупали Mitsu всегда, и в том, что сегодня японцы вышли из финансового пике, есть наши пять копеек. Благодарность перед тобой – это новый, десятый Lancer. Он стал лучше во всем и главное – в восприятии.

Раньше внутри Lancer хотелось зевать и плакать. Теперь все иначе. Дизайн интерьера стал ярче. Это тот случай, когда от концепта до серийной версии дожила большая часть радующих глаз фишек.

Правда, если задача концепта ограничивается только тем, чтобы радовать глаз, "живая" машина должна ублажить и другие чувства. Lancer всегда был приятным в управлении. Новый не изменил традициям. Даже с 1,5 он едет бодро. Двигатель быстро выкручивается до высоких оборотов и выдает свои 109 лошадей. 150-сильный двухлитровый мотор, конечно, еще больше соответствует агрессивному облику Lancer. Причем в этой версии можно заказать вариатор с подрулевыми "лепестками" переключения передач и окончательно почувствовать себя русским Шумахером.

Жаль только, что десятое поколение Lancer стало и самым дорогим. Теперь минимальная цена – $17 990. За эти деньги – ABS с EBD, гидроусилитель руля и кондиционер, две подушки безопасности и подогрев передних сидений.

ГОРБАТАЯ ГОРА

Маленькая машина с большим тиражом, богатой историей и огромной харизмой вернулась на конвейер. Fiat вышел на тропу войны со своим оружием против Mini.

1949-1955

1957-1960

1965-1972

1968-1972

1972-1975

Для нас Fiat 500 всегда был только прообразом "горбатого запорожца" – маленькая итальянская машина из прошлого. Но, похоже, второе поколение "пятисотого" изменит этот расклад.

История машин – странная штука. Когда в 1957 году представили Fiat 500, его создателям приходилось оправдываться: "Как бы мал он ни был, автомобиль всегда лучше мопеда". Спустя 50 лет возвращение "пятисотого" стало настоящим праздником для всей Италии, ну а Турин вообще сошел с ума. В город приехали фанаты "Чинквеченто" ("500" по-итальянски) со всей страны. Год назад они поставили рекорд Гиннесса, собрав пробку из 750 Fiat 500. В этот раз приехало еще больше. За 20 лет на конвейере Fiat 500 стал главной машиной страны. В переводе на сегодняшние деньги он стоил 250 евро, естественно, это сделало "Чинквеченто" первой машиной для многих итальянцев. Значительная часть из них была молодежью. То, что на борт можно было взять лишь двоих, их вполне устраивало – многие из детей, родившихся в Италии середины прошлого века, были зачаты в этих тесных тарахтелках.

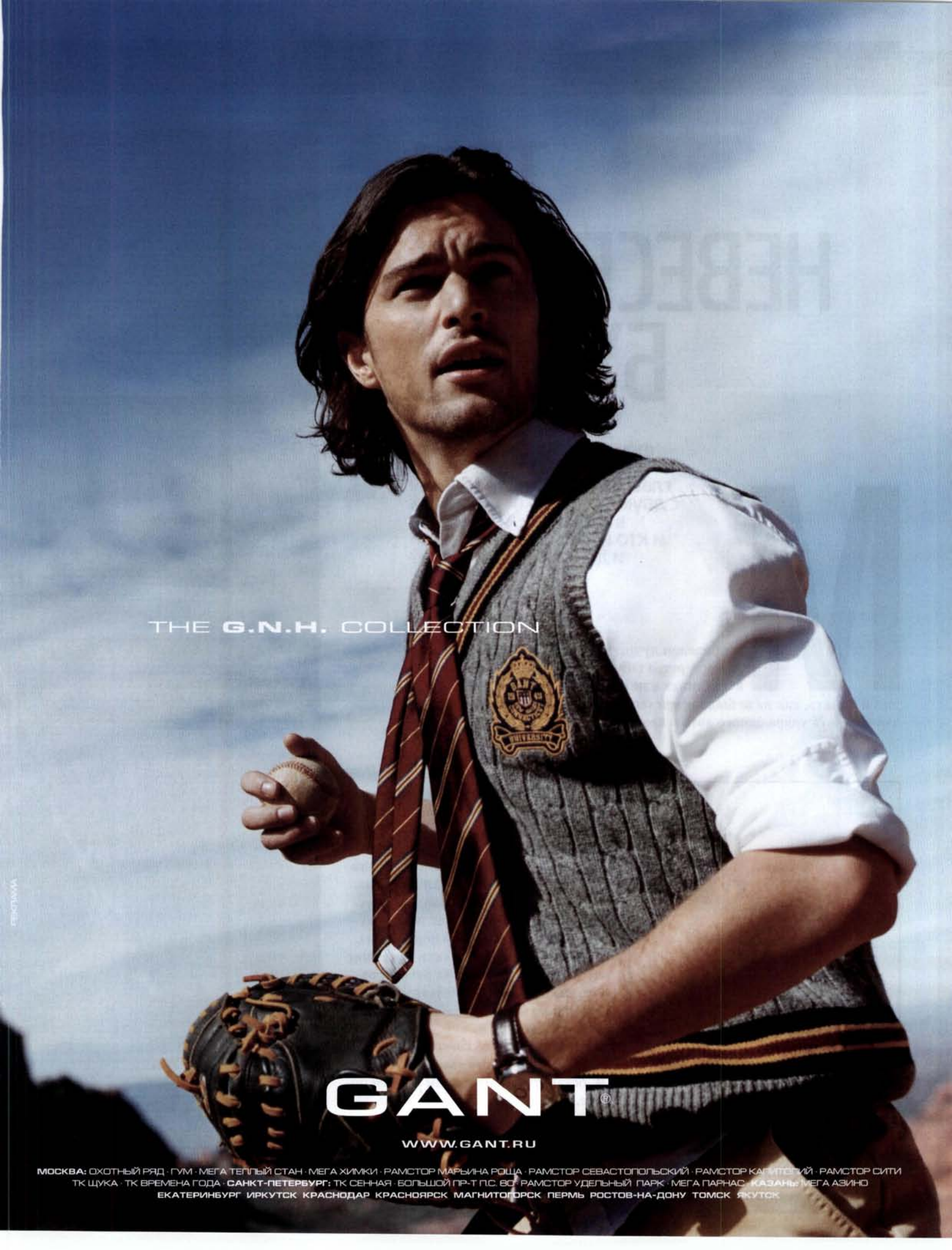
Если новый Fiat 500 повторит судьбу предка, Италию ждет демографический взрыв: в нем места гораздо больше.

Ни для кого не секрет, что делали эту машину, ориентируясь на Mini. Вот и в Fiat 500 главная деталь интерьера – большой циферблат спидометра. Внутри него поместились и тахометр, и экран бортового компьютера. Кстати, был у Fiat образец для подражания и в цифровом мире – iPod. В итоге "пятисотый" тоже может проигрывать MP3 и имеет порт USB. Нет, не для того, чтобы заряжать аккумулятор, через него подключаются плееры, GPS и телефоны. Впрочем, для последних есть и Bluetooth.

Если в 50-х итальянцы курили как паровозы, теперь сигареты вне закона даже в барах. Неудивительно, что и у "Чинквеченто" для прикуривателя новое применение – в него втыкается ароматизатор, который позволяет выбрать из четырех ароматов.

Главный же выбор заключается в трех вариантах: два бензиновых – 1,2 (69 л. с.) и 1,4 (100 л. с.) – или один дизель 1,3 (75 л. с.) В принципе, для автомобиля, вес которого меньше тонны, этого достаточно, но тут опять вмешались современные реалии. 50 лет назад "пятисотому" было плевать на экологию, теперь же моторы "Чинквеченто" отвечают нормам "Евро-5", и из-за этого несколько задушены. Зато радуют другие "пятерки" – пять звезд за безопасность и пять лет (или 500 000 пробега) гарантии.

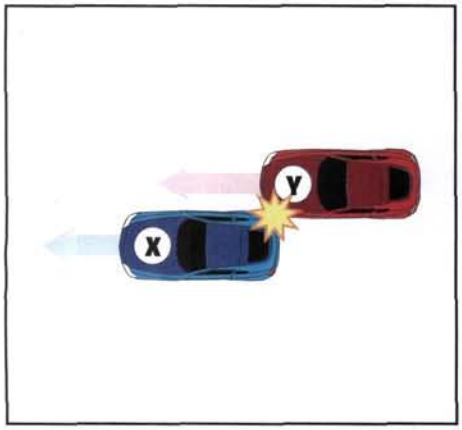
В год планируют продавать 120 000 "пятисотых". Цена стартует с 10 500 евро, правда, до нас новинка доедет только будущей весной. ■


THE G.N.H. COLLECTION
GANT®
WWW.GANT.RU
МОСКВА: ОХОТНЫЙ РЯД · ГУМ · МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН · МЕГА ХИМКИ · РАМСТОР МАРЬИНА РОЩА · РАМСТОР СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ · РАМСТОР КАПИТОЛИЙ · РАМСТОР СИТИ
ТК ЩУКА · ТК ВРЕМЕНА ГОДА · САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ТК СЕННАЯ · БОЛЬШОЙ ПР-Т П.С. 80 · РАМСТОР УДЕЛЬНЫЙ ПАРК · МЕГА ПАРНАС · КАЗАНЬ: МЕГА АЗИНО
ЕКАТЕРИНБУРГ ИРКУТСК КРАСНОДАР КРАСНОЯРСК МАГНИТОГОРСК ПЕРМЬ РОСТОВ-НА-ДОНУ ТОМСК ЯКУТСК

ТРИ НЕВЕСЕЛЫХ БУКВЫ

ДТП – самый русский феномен на свете. Только он совмещает в себе две главные русские проблемы с двумя главными русскими вопросами. Что делать и кто виноват, если дураки и дороги встретились?

Мы призвали лучшие силы школы водительского мастерства Driving Art, чтобы разобраться в причинах наиболее распространенных аварий и понять, как надо было вести себя их участникам, чтобы не услышать звук удара одного авто о другое.



СИТУАЦИЯ: X едет, никого не трогает, и тут его догоняет злой Y. Замечают друг друга они в последний момент.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Вариант 1 (автомобиль с ABS): резко и сильно ударить по педали тормоза и совершить объезд справа.

Вариант 1 (автомобиль без ABS): увидев внезапную опасность, коротко нажать на педаль тормоза, одновременно посмотрев в правое зеркало, и попытаться совершить объезд с нажатием педали газа — чтобы не занесло автомобиль.

Увидев автомобиль сзади или услышав визг тормозов, попытаться ускориться, нажав на педаль газа. Получив удар, продолжить движение вперед с газом, повернув руль в сторону заноса (разворота автомобиля). Как только машина стабилизировалась, остановиться.

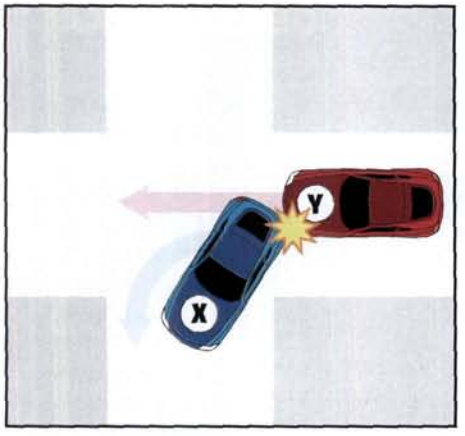
ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ НА СКОРОСТИ 60 КМ/Ч:

После нанесения удара автомобиль останется на месте или в своей полосе, так как водитель нажмет на педаль тормоза.

Получив удар в заднюю правую часть, развернется в сторону правой обочины, не исключен вылет с дороги.

ОБЯЗАЛОВКА

Больше всех статью про правильное поведение на дороге хотел прочитать Егор Петров (egor.petrov03@rambler.ru). За это похвальное рвение мы дарим Егору прекрасный аромат для собственного тела и салона авто – Kenneth Cole R.S.V.P. Мечтаешь прочесть о чем-то на страницах МН? Заходи на www.mhealth.ru и жми на баннер "Обязаловка".



СИТУАЦИЯ: X поворачивает налево, Y узнает *об этом слишком* поздно.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

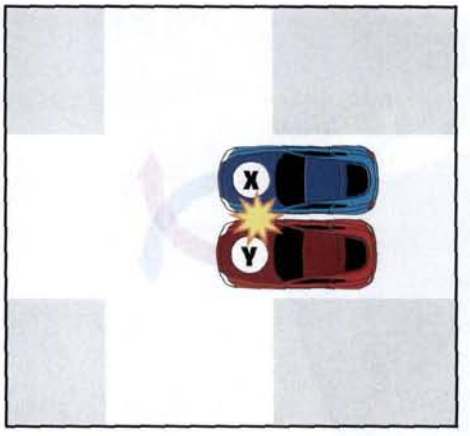
X Ускориться, получив удар — распрямить руль (так как в повороте и автомобиль разворачивает) и попробовать остановиться, оставшись в полосе.

Y Кратковременное нажатие на тормоз и поворот направо в переулок, если автомобиль с ABS, то выжать педаль тормоза и, не отпуская ее, повернуть в переулок направо.

ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ НА СКОРОСТИ 60 КМ/Ч:

X Автомобиль развернет, и он останется практически на месте при условии, что водитель нажмет на тормоз. При движении возможен вариант вылета на тротуар с правой стороны.

Y Машину может откинуть вправо, при этом она получит серьезные повреждения.



СИТУАЦИЯ: Y вдруг вспоминает, что ему надо направо, для X это неприятная неожиданность.

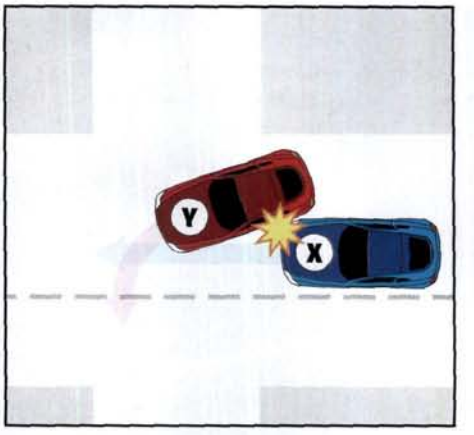
ЧТО ДЕЛАТЬ:

X Заметит маневр раньше, так как со стороны водителя. Повернуть руль вправо, позволив **Y** продолжить маневр. Поворачивая вправо в переулок, нажать на клаксон и попытаться совершить поворот с минимальным радиусом.

Y Должен остановиться, чтобы избежать максимальных повреждений.

ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ:

Автомобили останутся на месте, **Y** получит больше повреждений.



СИТУАЦИЯ: На этот раз Y потянуло налево из правого ряда, и он перебежал дорогу X.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

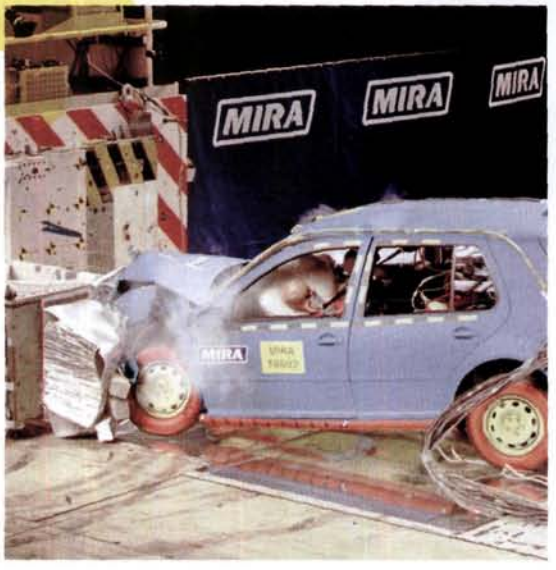
Y Резко остановиться, повернув руль в сторону *заноса* (направо).

X Не пытаться объехать (нет возможности): слева не получится — встречная полоса, справа не позволит положение **Y**. Нажать на тормоз при касании автомобилей, повернуть руль вправо, не давая возможности своему авто по касательной вылететь на встречную полосу.

ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ НА СКОРОСТИ 60 КМ/Ч:

Y Развернет на встречную полосу, что может привести к серьезному повреждению.

X При ударе тоже вынесет на встречку.



ЕСЛИ ПРОИЗОШЛО СТОЛКНОВЕНИЕ

Обязательно:

1) Остановись и включи аварийку.

2) Выставь знак аварийной остановки (если его нет, подойдет и пустая канистра). Знак ставится в 15 м от машины, если дело в городе, и в 30, если за городом

3) Проверь, не нуждается ли кто-то из участников ДТП в медицинской помощи. Например, ты.

4) Запиши фамилии и адреса очевидцев, если таковые рядом окажутся.

5) Позвони в службу спасения (112 с любого мобильного, звонок бесплатный).

6) Позвони в страховую компанию.

Ни за что:

Не перемещай предметы, имеющие отношение к происшествию (машины тоже должны оставаться на месте). Если авария полностью блокировала движение, отъехать можно только после того, как в присутствии свидетелей будет составлен подробный план того, где находились машины и их обломки (включая самые мелкие) после аварии.

реклама

Представь, что тебя лишили не только всех развлечений, но и части твоего я. Скажешь, нереально? Более чем, если бы у тебя украли Opel Corsa – отражение твоей уникальности, твоего насыщенного стиля жизни. Современный дизайн, яркий интерьер, панорамный люк над головой и любимая музыка вокруг тебя – в Opel Corsa есть всё, чтобы зажечь... уже в движении.

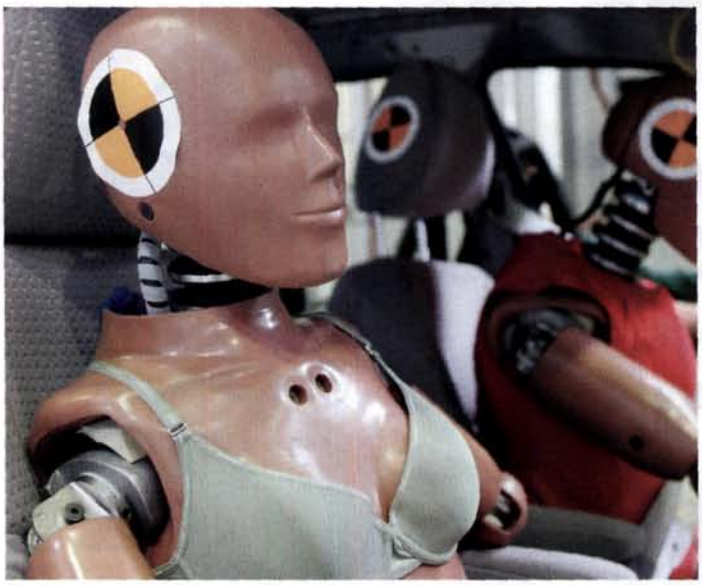
Узнай о нас больше на **www.rulezzzz.ru**

Да, Opel Corsa рулез-з-з-з!

www.opel.ru

Горячая линия Opel 8 800 200 0046
Звонок по России бесплатный.

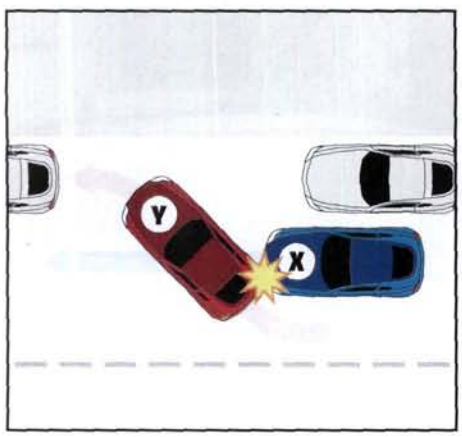
OPEL



ЕСЛИ ТЫ ИСПУГАЛСЯ

Так как любая авария – это стресс, ты имеешь право на месте никаких объяснений не давать. Если не уверен в том, кто виноват, ссылайся на плохое самочувствие и никаких сведений, кроме своих данных, не сообщай. Лучше разобраться потом в спокойной обстановке – объяснения можно давать в любой момент до того, как вынесут постановление.

Если ты не согласен с инспектором, вместо того, чтобы спорить с ним, потребуй, чтобы все твои аргументы были отражены в протоколе. И пусть не забудет упомянуть, что асфальт в этом месте был такой, что и смотреть страшно, что грязи на месте ДТП по колено, а видимость – близка к нулю. Должно быть указано, каких размеров выбоины и лужи и в каком состоянии знаки и разметка. Все это может сыграть в твою пользу при рассмотрении дела.



СИТУАЦИЯ: Y рад – он вдруг увидел место для парковки. X – не рад, он вдруг увидел резко тормозящего Y.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

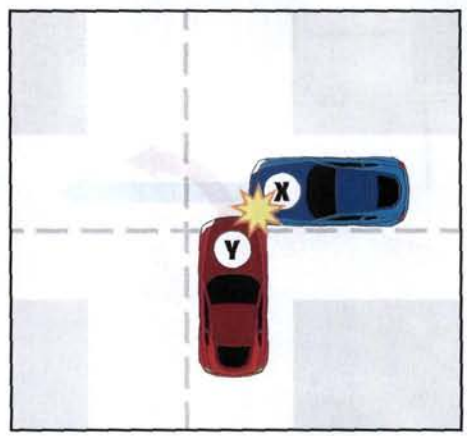
Y При столкновении нажать на тормоз и повернуть руль вправо (позволить автомобилю развернуться, чтобы не удариться во впередистоящую машину).

X Нажать на тормоз, при столкновении повернуть руль чуть левее, не дать автомобилю затягиваться внутрь и сохранить прямолинейность.

ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ НА СКОРОСТИ 60 КМ/Ч:

Y Его разворачивает, и он вылетает на тротуар, при этом ударив припаркованный автомобиль спереди.

X Снесет вправо, при этом он продолжит вминать Y во впередистоящий транспорт.



СИТУАЦИЯ: Пути X и Y пересеклись, когда один хотел ехать прямо, а второй повернуть налево, жаль, что ни один ни другой не посмотрели перед этим по сторонам.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

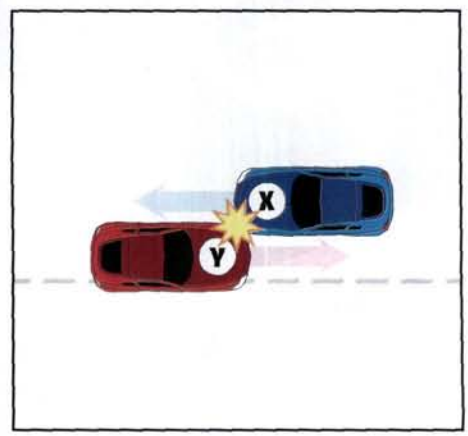
Y Нажать на тормоз, повернуть руль влево, при ударе отпустить педаль тормоза, дать автомобилю повернуть налево.

X Нажать на тормоз, попытаться объехать справа, в момент столкновения отпустить тормоз, попытаться совершить объезд, плавно остановиться, тем самым избежав любого столкновения.

ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ НА СКОРОСТИ 60 КМ/Ч:

Y Развернет влево.

X Развернет влево, водитель получит серьезные травмы, машина перегородит проезжую часть, может создать препятствие идущим сзади ТС.



СИТУАЦИЯ: Снова дороги X и Y пересеклись – на сей раз им в разные стороны, но дорога одна и им на ней оказалось тесно.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Y и X Увидев опасность, плавно, но прогрессивно повернуть вправо на небольшой градус, не отпуская педаль газа, так как есть опасность возникновения заноса и столкновения задними частями автомобилей, после разъезда попытаться (не сбрасывая газ) стабилизировать автомобиль, опережая рулением раскачку машины в сторону возникновения заноса. После стабилизации остановиться плавно.

ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ НА СКОРОСТИ 60 КМ/Ч:

Оба автомобиля развернет в одну сторону, что приведет к преграждению дороги и усилит риск аварии с другими транспортными средствами. Оба получат серьезные повреждения. ■

www.volkswagen.ru

Volkswagen Jetta.
Серьезное увлечение

Есть вещи, которые никогда не выходят из моды. Времена меняются, но отношение людей к собственным увлечениям остается неизменно серьезным. Молодые профессионалы с хорошим вкусом предпочитают увлекаться вещами, задающими стиль всей их жизни, насыщенной впечатлениями и азартом. Именно таков изысканный и дерзкий Volkswagen Jetta, новое серьезное увлечение молодых и амбициозных. Volkswagen Jetta — двигатель 2.0 FSI 150 л. с., шестиступенчатая коробка, климат-контроль, десять динамиков*.

* Некоторые из перечисленных опций поставляются за дополнительную плату.

С любовью к автомобилю

Дополнительная информация — **по телефону горячей линии Volkswagen (495) 797-4444** и на сайте www.volkswagen.ru

Официальные дилеры Volkswagen: Москва: АВТО ГАНЗА 787-5588, Автоцентр Атлант-М 777-6505, Германика 101-2333, Авто АЛЕА 101-4999, Авто-Престус 232-2332, Фольксваген Центр РУС-ЛАН 739-5212, Автоцентр Немецкий Дом 785-8484, Урарту-Моторс 424-3388, МВС Кунцево 933-4033, Диверс-Моторс 788-0778, Три-А-Моторс 258-2584, Автотрейд АГ 995-1220; **Санкт-Петербург:** Сигма Моторс 320-5050, Фольксваген Центр Пулково 331-7777, Нева-Автоком 375-2575, Классика 336-9888; **Барнаул:** АлтайЕвроМоторс 477-477; **Волгоград:** Волга-Раст 364-444; **Воронеж:** Сервис-Модерн 727-777; **Екатеринбург:** Автоцентр Вольф 378-3358, Автогранд+ 268-4848; **Иваново:** Риат Моторс 306-969; **Ижевск:** ИТС-Авто 901-600; **Иркутск:** Россо Моторс 200-247; **Казань:** Нур-Авто 277-7080; **Калининград:** Автомобильный дом 758-170; **Кемерово:** Кузбасс-Евро-Моторс 378-837; **Краснодар:** Гедон-Авто 210-0757; **Красноярск:** Медведь 460-565; **Нижний Новгород:** Артан 960-096; **Новокузнецк:** Кузбасс-Евро-Моторс 529-934; **Новосибирск:** Мир Авто 262-5111; **Омск:** Евротехцентр 560-636; **Оренбург:** Омега Моторс 946-602; **Пермь:** Экскурс Автомобили 219-5577; **Пятигорск:** Гедон КМВ 346-841; **Ростов-на-Дону:** Л-Авто 295-3030; **Рязань:** Германия Авто 955-559; **Самара:** Диверс-Моторс 951-5117; **Саратов:** Элвис-Моторс 355-355; **Ставрополь:** Гедон-Моторс 566-610; **Сургут:** ИнтерТехЦентр 390-655; **Тольятти:** Премьера 355-000; **Томск:** Автоцентр Евразия 695-069; **Тула:** КАЙЗЕРАВТО 240-040; **Тюмень:** Авто-Дина 522-300; **Уфа:** Ак Моторс 292-7207, АвтоПремьер-М 292-5905; **Челябинск:** Автоцентр Керг 262-6606. На правах рекламы.

ОБЯЗАЛОВКА

Тему статьи МН предложил некий Алексей (zorn@list.ru). За это он безвозмездно получает туалетную воду "Максимум" со свойствами афродизиака и сенсационной нотой листа коки. Если ты хочешь пойти по стопам Алексея и предложить свою идею, заходи на **www.mhealth.ru** и жми на баннер "Обязаловка".

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

"Нравятся ли девушкам обрезанные?" — спросил у нас читатель. Мы долго не знали, что ему ответить. Наконец, отважный серб Олеша Петрович вызвался провести на себе хирургический эксперимент и пропал на целый месяц. Фактически в последний день сдачи номера он принес в редакцию свой дневник, который мы с благоговением публикуем.

26 ИЮНЯ, ВТОРНИК

— Добровольно?

— Да.

— И без медицинских показаний?

— Ну да.

— А зачем?

— На это есть целая куча причин. К тому же мне просто интересно.

— Я все равно не понимаю…

Это действительно непросто — объяснить своей девушке, что побудило тебя внезапно проникнуться идеей обрезания. Ты ведь не еврей и даже не араб. Никакого фимоза или парафимоза у тебя не наблюдается. Да и вообще все у тебя хорошо и видимых причин подвергать себя болезненной экзекуции, облегчать кошелек на несколько тысяч рублей и на месяц лишаться нормального секса вроде бы нет. Логические доводы: "так гигиеничнее", "у обрезаных мужчин не бывает рака головки члена", "обрезанные реже заражаются ЗППП", — на девушку абсолютно не действовали. Однако стоило мне только упомянуть, что обрезание сделает головку члена менее чувствительной и это позволит удлинить половой акт, Марина поддалась.

— Кроме того, — решил я усилить эффект, — 55% американок утверждают, что обрезанный член вкуснее пахнет.

В общем, согласие получено. Завтра вместе едем в клинику.

27 ИЮНЯ,
СРЕДА

Решение взять Маринку на консультацию было абсолютно правильным. Хирург Юрий Крымкин — сам большой сторонник обрезания — в два счета развеял все ее глупые страхи и переживания. Во-первых, современная операция — процедура высокотехнологичная. Вместо скальпеля — лазер и радиоволны (пока плохо представляю, как это выглядит на практике), швы — из саморассасывающихся биоинертных материалов, а сам процесс занимает всего пару часов. Во-вторых, если только ты не порноактер, больничный брать не нужно: сегодня сделал операцию, завтра уже сидишь в своем любимом рабочем кресле. А то, что в ближайшие несколько дней после операции нельзя поднимать тяжести и вообще перетруждаться, бегать, ходить в бассейн и принимать ванну, — ерунда. К нормальному сексграфику можно вернуться уже через 20-25 дней. Так что никаких сомнений! Операцию назначили на пятницу: и мне с работы уйти пораньше будет не сложно, и перевязки в первые два дня комфортнее все же в домашних условиях проводить.

29 ИЮНЯ,
ПЯТНИЦА

На часах 15.23. Я в клинике, только что заплатил 6000 руб. за операцию. В 15.30 у меня возьмут необходимые анализы — ВИЧ, RW (сифилис), гепатит, клинический анализ крови, кровь на свертываемость, общий анализ мочи (это я с карточки пациента переписал), а в 17.00 отведут в белую палату, отрежут лишнее, заштопают, и начнется у меня новая, интересная жизнь.

Член еще чуть-чуть побаливает после вчерашней ночи. Маринка, казалось, хотела выжать из меня все на месяц вперед. Грустно ей, бедной, конечно.

*****

21.21. Я дома. Голова от анестезии крудет игом… идет кругом. Вниз боюсь смотреть.

1 ИЮЛЯ,
ВОСКРЕСЕНЬЕ

Кажется, сто лет не носил такие облегающие трусы-чайки. Теперь пришлось: забинтованный в несколько слоев марли член куда комфортнее чувствует себя в зафиксированном положении, чем в просторных семейниках.

Как это было? В целом — ничего особенного: сдал анализы, отправился в палату-одиночку, переоделся в голубую ночнушку, дождался сексапильную медсестричку, которая отвела меня в операционное отделение. Там я улегся на кушетку, получил четыре дозы анестезии в основание члена и йодовую окраску в радиусе 15 см от него. После этого между глазами и бритым лобком (заранее подготовился) поставили разделительную ширму, и мне осталось только пялиться в белый потолок. Хирургу Крымкину почему-то было важно, чтобы я не засыпал. Время от времени он задавал мне странные вопросы.

«Как вместо скальпеля используют радиоволны, я так и не понял, а вот лазером явно орудовали: до носа порой доносился запах подгоревшего мяса»

— Когда, — говорит, — вы в последний раз на нудистском пляже были?

— Никогда, — отвечаю, — не был.

— Очень зря, — говорит. — Я вам сейчас тут такую красоту наведу, что там все просто обзавидуются.

Как вместо скальпеля используют радиоволны, я так и не понял, а вот лазером явно орудовали: до носа порой доносился запах подгоревшего мяса.

Через некоторое время врач показал мне отрезанный кусочек кожи — колечко шириной сантиметра 2-3 — и горделиво прокомментировал:

— Вот. На память не хотите?

— Нет, спасибо, не хочу. А что, неужели забирает кто-то?

— Конечно. Многие мусульмане не только забирают, но и всю жизнь потом хранят и даже в могилу с собой уносят.

Такие дела.

Где-то в начале седьмого операция закончилась

Инструментарий

● В первобытном обществе обрезание превращало мальчика в мужчину. В некоторых племенах для пущего эффекта его выполняли с помощью когтей диких животных. А крайнюю плоть скармливали на ужин новому полноценному члену общества.

● Современные моэли ("обрезатели" у евреев) используют три основных инструмента: измэл – обоюдоострый нож, моген – металлический зажим для крайней плоти, и мафред – для отделения внутреннего листка крайней плоти от головки.

● В США, где обрезаных 75%, процедуру выполняют с помощью специальных зажимов. PlastiBell – для детей и Gomco Clamp – для взрослых.

● В России обрезание делают, как правило, с помощью обыкновенного и лазерного скальпелей.

Реклама

Москва: АТРИУМ, Земляной вал 33, 1 этаж, 980 6588; ул. Садовая-Черногрязская 13/3, стр.1, 980 6581; Старый Арбат 13/36, стр.2., 980 6583; Тверская 19, 980 6585; ТК «Охотный ряд», Манежная пл. 1, 980 6582; ТРЦ «XL-3», Мытищи, Коммунистическая 1, 980 9107; МЕГА Теплый стан, 980 6592; МЕГА Химки, 980 9103; МЕГА Белая Дача, 980 5176; ТЦ «5-я Авеню», Маршала Бирюзова 32, 980 9106; ТК «Рамстор», Шереметьевская 60А, 980 9109; ТЦ «Фестиваль», Мичуринский пр-т вл.1-3, 980 5913; «Европейский» ТРЦ, пл. Киевского вокзала 2, 980 5171; ТЦ «Рамстор-Капитолий», Вернадского пр-т 6, 980 5173

Санкт-Петербург: пл. Льва Толстого 1-3, (812) 449 3901; ТК «Сенная», ул. Ефимова 3, (812) 449 3902; ТК «Гулливер», Торфяная дорога 7, (812) 449 3906; Ленинский пр-т 124, (812) 449 3908; ТЦ «Рамстор-Удельный парк», Коломяжский пр-т 19, (812) 449 2740; ТК «Южный полюс», Пражская 48/50А, (812) 449 2742; ТК «Норд», Невский пр-т 46, (812) 449 2745; ТК «Невский Атриум», Невский пр-т 71, (812) 448 2430; МЕГА Дыбенко, (812) 449 2748; МЕГА Парнас, (812) 448 2432.

Абакан. Архангельск. Барнаул. Белгород. Брянск. Владивосток. Владикавказ. Владимир. Великий Новгород. Волгоград. Вологда. Воронеж. Екатеринбург. Жуковский. Иваново. Ижевск. Казань. Калининград. Кемерово. Киров. Коломна. Кострома. Краснодар. Красноярск. Курск. Махачкала. Мурманск. Набережные Челны. Нижневартовск. Нижний Новгород. Новороссийск. Новосибирск. Омск. Оренбург. Пермь. Пятигорск. Ростов-на-Дону. Рязань. Саратов. Сочи. Ставрополь. Стерлитамак. Сургут. Сыктывкар. Таганрог. Тамбов. Тверь. Тольятти. Томск. Туапсе. Тула. Тюмень. Уфа. Чебоксары. Челябинск. Южно-Сахалинск. Якутск. Ярославль. Хабаровск.

Телефон отдела оптовых продаж (495) 980 6598

mexx.com

и моим глазам предстало этакое подобие французского хот-дога — кусочек оголенной головки члена (как в кино: "только чтобы пописать"), а дальше толстый слой бинта почти до самого основания. Заморозка по-прежнему действовала, поэтому домой я добрался без проблем. Тем более на такси.

А вчера ездил в клинику на перевязку. Слава богу, многочисленные реплики с форумов ("После обрезания член становится похож на кровавое месиво!", "Да, и с синюшными потеками!") — не про мой случай. Ничего не имею против Минздравсоцразвития, но почти уверен в том, что подобные операции лучше делать в платных клиниках с хорошей репутацией. Тогда и проблем с внешним видом не будет.

> **"Эрекции почти не беспокоят. То ли швы так резво срастаются, то ли либидо угасло. В общем, если не считать нехватку секса, дискомфорта почти никакого"**

Шов, конечно, виден, но проходит он каким-то образом внутри, под кожей. А снаружи только три маленьких стежка, которые, как заверил доктор Крымкин, через пару недель сами отвалятся.

Сегодня сделал сам себе первую перевязку! Не страшно. Но когда я стал промазывать шовный стык специальной заживляющей мазью, член вдруг начал вставать. Оказалось, довольно болезненно. Хорошо, что не доверил эту операцию Марине, она просила. Унять эрекцию было бы сложнее. С ужасом жду завтрашнего утра.

4 ИЮЛЯ, СРЕДА

С понедельника Маринка спит в другой комнате. По собственной воле: устала от того, что я бужу ее по ночам. Таблетки почему-то не особо помогают, и ночью, по привычке прижимаясь к ней, я через некоторое время получаю болезненный удар. Раньше ей моя ночная эрекция нравилась, а теперь кричит:

— Ты что, не можешь спать спокойно, отвернувшись к стенке, как все нормальные мужики? У тебя же швы разойдутся!

Смешная.

7 ИЮЛЯ, СУББОТА

Ну вот, прошла моя первая рабочая неделя в новом, так сказать, амплуа. По-моему, никто ничего не заметил. Хожу я нормально, повязка не мешает. Вот только мокнет, зараза, когда мочусь неаккуратно. Приходится промакивать туалетной бумагой. Ну и трусы, разумеется, менять каждый день.

Эрекции почти не беспокоят. То ли швы так резво срастаются, то ли либидо угасло. В общем, если не считать нехватку секса, дискомфорта почти никакого.

13 ИЮЛЯ, ПЯТНИЦА

Сегодня сняли швы. Процедура неприятная, но довольно быстрая. Как говорится, чик — и ты уже на небесах. В смысле блаженствуешь. Все-таки с тремя бантиками на члене жить не очень-то приятно.

Кстати, сегодня же избавился и от бинтов. В качестве профилактики врач посоветовал некоторое время продолжать пользоваться заживляющей мазью: на ночь.

Из клиники позвонил Маринке, сказал, что уже точно ничего не разойдется, и она может возвращаться в нашу кровать. Она говорит:

— А тебе уже можно или будешь просто рядом лежать и дразнить?

Пришлось признаться, что доктор пока не рекомендовал. Несмотря на то, что внешние швы уже сняли, внутри все еще продолжаются восстановительные процессы. Во время операции вместе с кожей удаляется и часть кровеносных сосудов. При этом мелкие прижигают лазером, а крупные — купируют шовным материалом. Так вот, пока эти внутренние швы не рассосутся, под кожей будут прощупываться небольшие узелки. При эрекции — весьма чувствительные.

19-20 ИЮЛЯ, НОЧЬ С ЧЕТВЕРГА НА ПЯТНИЦУ

Ура, товарищи, я снова в строю! Ночью встал в сортир, возвращаюсь, смотрю на Маринку и понимаю, что чудовищно соскучился. Так прямо с порога комнаты на нее и обрушился. Она немного опешила даже, не ожидала натиска такого. Да я и сам — сначала кончил, а уж потом сообразил, что произошло. И ничего мне не мешало, нигде не болело и вообще — все очень здорово, приятно и удобно. А самое главное — действительно дольше обычного получилось, несмотря на 20-дневное воздержание. В общем, я, пожалуй, счастлив. Пойду обратно к женщине, она собиралась еще проверить, правду ли говорят американки насчет изменения вкуса после операции. ■

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, IMAGO/RUSSIAN LOOK

MINI COOPER S ПРОТИВ КУКЛЫ ВУДУ: наши аргументы

товар сертифицирован реклама

- Вы можете попасть под магическую власть MINI, но это совершенно безопасно. Проверено. 5 звезд безопасности по системе Euro NCAP.
- Что такое власть над одним человеком? MINI завораживает миллионы!
- Практикуете магию? MINI–реальность круче!

НЕВЕРОЯТНО MINI. НОВЫЙ MINI.

Подробная информация на WWW.MINI.RU и по телефонам горячей линии MINI:
8-495-780-82-82, 8-800-200-64-64 (звонок для регионов бесплатный).

Автодом, Москва, т. (495) 105-0-105, БорисХоф, Москва, т. (495) 745-11-11,
Авиамоторс, Санкт-Петербург, т. (812) 777-55-66, Евросиб Лахта, Санкт-Петербург, т. (812) 740-5555,
ЭлитАвто, Красноярск, т. (3912) 204-204, Армада, Ростов-на-Дону, т. (863) 276-77-77,
Локо Моторс, Ставрополь, т. (8652) 38-58-38, ТрансТехСервис, Казань, т. (843) 518-25-35

MINI

9 месяцев

Если ты уже посадил дерево, построил дом и теперь не знаешь, чем себя занять, попробуй приманить аиста или пропалывай капусту. Наверняка найдешь что-нибудь новенькое.

ТЕКСТ: АРТЕМ ЛИПАТОВ, ОТЕЦ ПЯТЕРЫХ СЫНОВЕЙ

ФОТО: CORBIS/RPG

Ребенком пугают все: от родителей ("Только ребеночка ей не заделай!") до друзей-приятелей ("Ага, вон Петрович теперь отее-ец — ни пива попить, ни на тусу сходить") и, собственно, подруг ("Только не в меня! Не в меня!"). Так и живешь — благодаришь латексную промышленность, благодаришь подругу — за то, что она пользуется… тем, чем она пользуется, или неведомо кого — за собственную везучесть.

Но вот однажды становится понятно, что приятель с коляской не вызывает больше отчетливой жалости. И когда девушка спрашивает: "Милый, когда же мы уже наконец…" — и делает такую многозначительную паузу, ты не прикидываешься идиотом и не отвечаешь: "К маме поедем? Да хоть сейчас", — а просто подходишь к окну и глядишь на вечерние огни. Ты уже почти готов.

Как это сделать?

Рассказать про аиста и про фрикции может даже выпускник средней группы детского сада. С другой стороны, не все выпускники средней группы знают, что одни девушки залетают чуть ли не с первого незащищенного сексуального контакта, а другие судорожно ищут способ добиться того же самого. Гарантированного способа добиться зачатия нет. Есть только способы повысить его вероятность.

1 Плохое настроение, негативные мысли, любой переживаемый женщиной стресс снижают уровень фертильности. Так что секс, направленный на зачатие, должен проходить в расслабленной, благоприятной атмосфере, свободной от негатива (даже если вы оба обожаете садомазо, умерьте свои аппетиты!).

2 Диета. Девушке понадобятся: фолиевая кислота (листовые зеленые овощи — брокколи, салат-латук, шпинат), железо (постное мясо и бобовые культуры — фасоль, горошек), кальций (молочные продукты). Питание должно быть сбалансированным (побольше овощей и фруктов, содержащих белок продуктов, хлеб цельнозерновой или непросеянной муки, рис). Кстати, все это не вредно и для тебя.

3 Самое важное — обоим провериться у специалистов на предмет бесплодия. Сделать это надо до того, как безуспешные попытки завести ребенка начнут сводить вас с ума. Абсолютного бесплодия не бывает — наука, в том числе и медицинская, идет вперед семимильными шагами, и способов справиться с проблемой, если она возникла, достаточно много.

ПОСЛЕДНИМ ДЕВСТВЕННИКАМ РОССИИ

Радиоведущий Семен Чайка (СИТИ FM) продолжает разговор о сексе, не отрываясь от эфира.

Помастурбировать на эту тему я решил после SMS, пришедшего во время очередного эфира: "Первый секс для многих людей имеет огромное значение. После него формируется субъективное отношение к сексу вообще, да и к своей сексуальной состоятельности в частности".
Итак. Когда, как и с кем нужно начинать? Скажем, 25 лет для мужчины – поздновато. Честно, настораживает. К счастью, таких не много. Один из таких "поздних" позвонил:
– Впервые у меня это случилось в 29 лет! Дело в том, что у меня болела мама и было не до того! Да и человека по душе не нашел. Теперь мне за 30, у меня семья и все хорошо.
Финал вроде, но не тут-то было. Болезнь мамы, экзамены, строительство ковчега в самом сексуально-активном возрасте – не повод для отказа от секса. И у меня мама болела немножко, да и теперь время от времени на что-то жалуется, и что? Человек, понимаешь, искал по душе. Романтичность понятна, но психически здоровый мужчина, с хорошей сексуальностью, как раз за счет романтизма и обретает тот самый опыт. В гиперсексуальном возрасте невозможно обойтись без сердечных мук. Если бы человек увлекался, влюблялся, ему отказывали и он страдал, но когда и этого не было, тут прямая дорога к психотерапевту. Это следствие глубоких невротических проблем.
Лично я впервые лег в постель с женщиной в свои 15 лет. Это была моя школьная учительница. И это была фантастика! Но любви не было, увы. Она научила меня всему, что знала сама, будучи замужней женщиной и матерью двоих детей. Я обрел серьезный сексуальный опыт, но не более. Потом мы расстались, и я отправился в свободное плавание, вернее, углубление – во все, что шло мне в руки. Иных уже и не помню, но первый секс останется в памяти навсегда. И я просто счастлив, что получил его именно так. Любовь пришла позже, и я был к ней полностью готов. Так сказать, во всеоружии.
У девушки это может произойти и позже. Даже 25 лет – не критичный возраст, при наличии понятных желаний, влюбленностей и жажды мужского тела. Но если она задержалась в "девках" без особых на то причин – беда! Вот еще одно SMS: "Если у женщины первый раз был в 26 лет, да и было-то раз, два – и обчелся. Как может отреагировать на это мужчина, с которым будут следующие половые отношения? Не будет ли это для него подозрительным?" Хороший вопрос. Друзья мои, это, бесспорно, должно быть для вас подозрительным! А все потому, что, быть может, настоящего-то сексуального влечения у нее нет вовсе. Это влечение нужно формировать. Пробуйте сами, а если не выходит – к врачу.
Итого. Обычно первый секс к мужчине не приходит лет в 15-17. Девочкам можно чуть позже. Если человек не начал в этот период, то что-то ему помешало. Если это страх, возможно, человек – тяжелый невротик. Также это может быть и замедленное развитие. Позднее начало, в чем уверены сексологи и психотерапевты, – это проявление каких-то серьезных, в лучшем случае невротических или сексуальных проблем. Уяснили, соратники? Есть над чем задуматься?
Часто приходится слышать такие вопросы: что правильнее – в первый раз лечь с опытной партнершей без любви или искать сердечного контакта? Можно ли начинать с проститутки? А может, лучше быть обоим невинными?
Можно по-всякому. Одно точно – нельзя затягивать. И вот еще что. Не стоит начинать интимные отношения нигде, кроме постели. В машине, в подворотне, на лавке можно будет потом. Даже на песчаном пляже можно, со временем. Но начало должно быть положено в хороших условиях, в мягкой постельке, с человеком, которому вы как минимум доверяете. Даже если любви еще нет.

Это может им помешать

1 В первые три месяца ее сексуальное влечение ослабевает. Причина — волнения и страхи, новизна состояния, физиологические изменения и гормональная перестройка организма. В результате — то, что принято описывать как "то в слезы, то в смех". Обычно это преодолевается, если оба участника дуэта давно и хорошо спелись, для прочих конфликт есть лишний повод окончательно притереться друг к другу.

2 Часто разбивает сердца вышеупомянутый токсикоз. Тошнота по утрам и усталость вечером мало способствуют постельным играм, если только вас обоих не возбуждает эта ситуация ("Меня опять тошнит!" — "О-о-о, иди скорее ко мне!"). Бывает, что девушка плохо реагирует на твой запах. Тогда надо совместно найти его источник и уничтожить без пощады — в конце концов, что важнее: гармония в постели или твой любимый одеколон?

ЛЕГЕНДЫ АКУШЕРСКОГО КРЕСЛА

Итак, к ужину подруга приходит сияющая и ставит на стол пирожные. На пирожных — по две полоски крема. У тебя внутри все холодеет, но ты делаешь вид, что не понимаешь.

— Дурачок, — нежно говорит подруга, — у нас все получилось.

Когда ты выбираешься из-под стола и обретаешь способность произнести несколько хриплых звуков, начинается новая жизнь длиной в непростые девять месяцев.

Есть несколько мифов, преследующих будущих отцов. Обычно они основываются на иррациональном страхе перед новым и непонятным. Я, как отец пятерых детей, эти мифы спокойно развею.

№1

Беременность портит женщину

Лишние килограммы у нее наверняка появятся — от 10 до 20. Однако половина из них исчезнет во время родов, а остальные (если она станет кормить грудью и не поглощать тоннами шоколад и круассаны) — через три-четыре месяца после. И гимнастика потребуется. Тут, кстати, и тебе есть над чем поработать: кто-то же должен ее к этому стимулировать.

№2

Беременность старит женщину

Ерунда. Беременность замедляет старение клеток организма, поэтому за девять месяцев она постареет всего на 6-7. Более того, гормоны, вырабатывающиеся в ее организме все это время, положительно влияют на мозг, а после родов улучшают память и повышают способность к обучению. Согласно проведенным в США исследованиям, рожавшие женщины в меньшей степени рискуют заболеть раком, чем нерожавшие.

№3

Беременность портит ее характер

В некоторой степени да. Но и твой тоже. Она, к примеру, становится раздражительной и капризничает (это характерно для первых трех месяцев), а ты отвечаешь ей тем же. Она канючит: "Останься, побудь со мной" — а ты хлопаешь дверью и отправляешься пить пиво с креветками. Все должно быть наобо-

НИКАК НЕЛЬЗЯ!

Существуют и безусловные случаи, когда неистовая мастурбация в ванной лучше осторожного секса в подушках:

- активная угроза прерывания беременности;
- подтекание околоплодной жидкости (высок риск занесения инфекции);
- предлежание или низкое прикрепление плаценты;
- многоплодная беременность;
- кровотечение из влагалища.

3 Вскоре ее тело покажется тебе даже более возбуждающим, чем раньше. Растущий живот хорошо действует на либидо. Не хуже, чем выбритый (или, наоборот, небритый) лобок и вздернутые ягодицы. Замечу, что среди секс-фетишей беременность держит почетное третье-четвертое места (не веришь — интернет-серфинг легко развеет твои сомнения). Кстати, увеличится и грудь.

4 Еще один маленький секрет: во время беременности ей нужен не только и не столько секс, сколько тактильные ощущения. Другими словами, ее необходимо чаще обнимать, целовать, даже случайно прикасаться — и во время секса, и без него. Частый телесный контакт придает женщине уверенности в том, что все происходит так, как надо.

Советы старожилов

Некоторые женщины жалуются, что попытки секса в привычном для обоих положении становятся смешными и нелепыми. Зато это еще одна причина проявить изобретательность.

- Очень удобна поза на боку, когда ты находишься сзади и обнимаешь ее (вот они, тактильные ощущения!).
- Многим барышням подходит поза "она сверху". Про грамотный контроль глубины проникновения ты наверняка слышал.
- Побольше внимания соскам (ударение на второй слог)! Ты, конечно, и так не отказываешься от их стимуляции, однако при беременности здесь сочетается приятное с полезным. Если она собирается кормить грудью, оральная стимуляция особенно рекомендована.
- Некоторые предпочитают ту самую естественно-животную позу, когда она стоит на четвереньках, а ты входишь в нее сзади — однако при этом нужно учитывать тянущий книзу живот. Эта проблема решается большим количеством подушек с разных сторон (они полезны и при большинстве прочих поз).
- Анальный секс? Очень осторожно. Кровеносные сосуды во время беременности несколько увеличены, поэтому легко получить воспаление вокруг заднего прохода. Еще одно "нет": многие женщины очень бурно реагируют на раздражение анальных нервных окончаний — настолько бурно, что есть вероятность выкидыша.
- Куннилингус не рекомендуется. Во-первых, меняется флора влагалища, и флора твоей полости рта может вызвать нежелательную реакцию, а во-вторых, есть риск эмболии при попадании воздуха во влагалище — это может оказаться роковым и для девушки, и для ребенка.

Что потом

Ну вот, предположим, подруга успешно родила, ты отгулял с друзьями положенные 700 грамм на человека, забрал девушку и тугой сверток домой. Тут бы и прихватить ее за попу, устроить бурю на Волге…

Оказывается, облом: врачи говорят, через три-четыре недели — ради бога. А пока нельзя, извините: процесс родов зачастую сопровождается всякими неприятностями вроде разрывов и разрезов. Ну какой тут секс?

К тому же у многих начинается послеродовая депрессия, и тут ей нужна помощь и поддержка, а вовсе не твой член, нетерпеливо рвущийся туда, где не все еще зажило и пришло в норму.

Напоследок могу тебя обрадовать: практика показывает (и моя личная в том числе), что только 40% пар переживают положенный месяц после родов. Остальные срываются гораздо раньше: необходимо же теперь и о втором ребенке подумать. Надо сказать, никому это особенно не повредило.

рот: кайф от потакания ее прихотям должен приобрести характер оргазма. Кстати, на Кавказе есть такая примета: если отказать в чем-либо беременной, жди неурожая и нищеты. Главное — не раствориться в ее капризах. Иногда мужчина так сопереживает, что сам начинает страдать токсикозом. Так они, бедолаги, вдвоем и кричат в гулкий белый фаянс. Но это не наш путь. Старайся переключаться на какие-то свои дела, перспективы и радости: займись долгожданным ремонтом машины, сменой интерьера квартиры и т.д.

№4

Беременность исключает секс

С этим мифом давно разобрались, но повторение — мать учения, поэтому говорим еще раз: секс во время беременности не только не вреден, но и полезен. Если беременность протекает без осложнений, занятия сексом рекомендованы (!) в течение всех девяти месяцев. Ребенок надежно защищен от твоих посягательств мышечной стенкой матки, пузырем, околоплодными водами и слизистой пробкой, закупоривающей шейку матки. Первый из плюсов "беременного секса" — отсутствие необходимости предохраняться. Это очень серьезный стимул, проверенный автором на собственном опыте: когда не думаешь о нежелательной беременности (ведь она уже в наличии, причем желанная!), это как-то даже раскрепощает. Второе: зачастую беременность сексуально раскрывает женщину. Известно, что многие именно во время беременности испытали первый полноценный оргазм. Ты сам заметишь, как она станет более чувственной и нежной — и плюнь мне в глаза, если это тебе не понравится. Третье: немного медицины. Сперма содержит гормон простагландин, который, попадая на шейку матки, смягчает ее и делает более эластичной, что снижает риск повреждений во время родов. Более того — с медицинской точки зрения женский оргазм и процесс родов очень схожи — в обоих случаях в организме вырабатывается гормон окситоцин, заставляющий матку сокращаться, а эндорфины, гормоны радости и удовольствия, в процессе родов служат естественным обезболивающим. Именно поэтому, кстати, многие сексологи рекомендуют половой акт ни больше ни меньше как средство плавного перехода к родам. ■

ВРЕМЯ, ВПЕРЕД!

НОВИНКИ BASEL WORLD 2007

Время идет по кругу 365 дней в году, отталкиваясь вовсе не от Гринвичского меридиана. Раз в году все стрелки забиваются в Базеле, где проходит крупнейший в мире часовой и ювелирный салон Basel World. Впервые он состоялся в 1917 году, то есть сегодня ему уже 90 лет!

1 RAYMOND WEIL
RW Sport

Мощный неубиваемый 44-миллиметровый корпус из сатинированной стали скручен внушительными стильными винтами, которые дублируют на безеле часовую разметку. Эта конструкция сохраняет герметичность даже при давлении 20 атмосфер. Рифленый черный циферблат под толстым 2-миллиметровым сапфировым стеклом не бликует на солнце. На актуальном каучуковом ремешке — застежка с регулятором, который позволяет за пару секунд усилить или уменьшить силу охвата. Обрати внимание: спортивные часы начал выпускать даже такой утонченный поклонник оперы, как Raymond Weil, прославившийся моделями "Дон Жуан", "Отелло" и "Парсифаль".

2 ROLEX
Yacht-master II

Новый спортивный хронограф от Rolex с уникальным программируемым счетчиком обратного отсчета времени. Мировая премьера от крупнейшего часового бренда. Специальная серия для морских регат в корпусе 42,6 мм из платины, белого или желтого золота.

3 LONGINES
Grande Vitesse

В этом году Longines издал почти все свои легендарные спортивные модели в одной Sport Collection. Этой компании есть что вспомнить. Например, автоматический хронограф Grand Vitesse напоминает о золотых временах "Формулы-1", когда за звание чемпиона королевских гонок бились великие и ужасные Нельсон Пике, Ники Лауда, Айртон Сенна и Ален Прост. Их фантастические результаты фиксировал Longines — официальный хронометрист F1. Мощный корпус из стали диаметром 42 мм создан для сильных людей. Тахиметрическая шкала позволяет засекать скорость в километрах и милях вплоть до 2000 м в секунду.

4 RADO
Ceramica Chronograph

Матовая керамика — мегатренд сезона. Керамика легче и прочнее стали и практически не царапается. Сейчас часы в таких корпусах делают многие, но лучше иметь керамический кварцевый хронограф от основателя жанра — компании Rado, которая первой начала экспериментировать с этим материалом. Оригинал по-любому лучше даже самой хорошей копии. К тому же из хай-тек-керамики здесь выполнен не только корпус (35x33 мм), но и фирменный браслет.

5 JAQUET DROZ
La Date Astrale

Уникальный ретроградный календарь с индикатором в виде алмаза. Еще одна фишка этих часов — абсолютно черный циферблат. Такой черный, что поглощает падающие на него лучи света. Подобный эффект — секрет фирмы Jaquet Droz.

6 CARL F. BUCHERER
Patravi Chronograde

Многофункциональный, как швейцарский нож, хронограф в стальном корпусе модного размера XL (диаметр 44 мм) назвали странным словом "хроноград" благодаря уникальному ретроградному часовому счетчику на отметке "7 часов". А еще он оснащен функцией fly-back (это когда нажимаешь на одну кнопку, после чего показания счетчиков мгновенно обнуляются и тут же начинают новый отсчет), индикатором запаса хода, календарем-большая дата и, наконец, годичным календарем, который помнит, сколько дней в разных месяцах года. Универсальные часы. Будут смотреться и с вечерним костюмом, и на обнаженном загорелом запястье.

7 BLANCPAIN
Fifty Fathoms Automatique
Ref. 5015-3630-52

Fathom — это морская сажень, или 182 см. Ею измеряются только глубины. 50 морских саженей — это 91 м. Именно такую водонепроницаемость имели часы Blancpain Fifty Fathoms, созданные 55 лет тому назад для французского подводного спецназа Les Nageurs de Combat. Только нынешняя модель в стальном корпусе 45 мм с автоматическим механизмом Calibre 1315 гораздо круче тех. Водонепроницаемость составляет не 50, а почти 170 морских саженей. Композитный ремешок не боится ни нагрузок, ни морской воды.

8 MAURICE LACROIX
Pontos Decentrique GMT

Мистические часы. Корпус диаметром 45 мм практически не ощущается на руке, так как сделан из легчайшего титана и отливает мрачновато-темным оттенком. Время раздвоилось: одно навсегда сместилось к "10 часам", другое вместе с Луной и Солнцем – стоит на "4 часах", числа календаря выплывают из тумана где-то у отметки "6 часов"... Все матовое, неброское, но отвести взгляд невозможно. Магию этой модели испытали на себе жюри многих престижных часовых конкурсов: Pontos Decentrique уже стал обладателем дизайнерской премии Red Dot и был в финале женевского Гран-при – часового "Оскара".

10 TAG HEUER
Link Calibre S chronograph

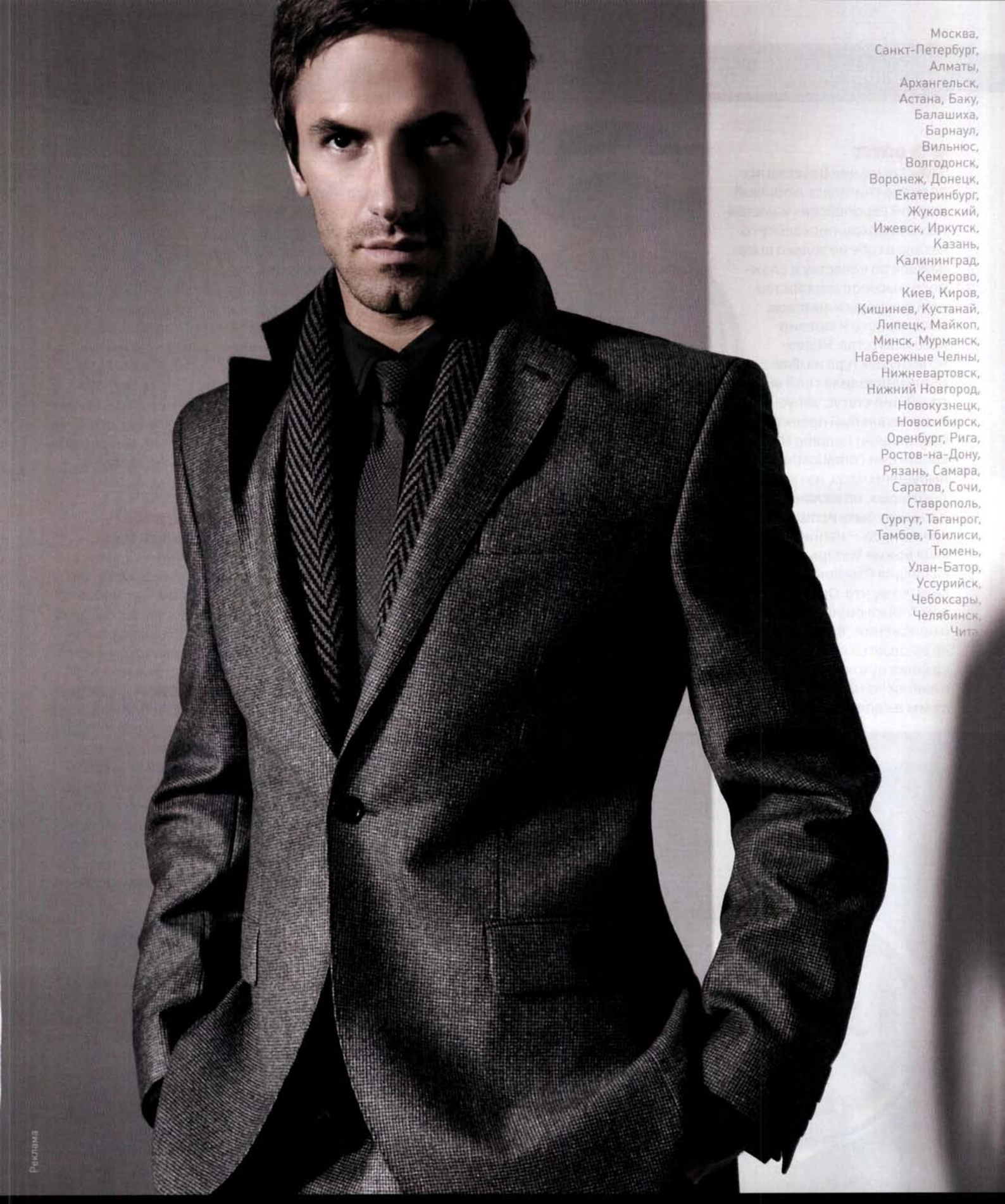
Создатели этих часов справедливо считают, что отныне история хронографов будет делиться на эпоху "до Calibre S" и наше время. Механизм объединил лучшие достоинства кварцевых и механических моделей. Все настолько привыкли считывать показания хронографов на крохотных дополнительных счетчиках, что думали – иначе и быть не может. Может! Нажимаешь кнопку и видишь, как часовая, минутная и секундная стрелки прыгают в исходное положение на отметке "12 часов" и начинают отсчет. Таким образом в счетчик хронографа превращается весь циферблат, а ретроградные указатели дней и месяцев чудесным образом оборачиваются счетчиками десятых и сотых долей секунды.

9 EBEL
1911 Discovery

Этот хронограф тоже не без магических способностей. Фотография не передает и десятой доли его стильной ауры. Как и все часы Ebel, он оживает только на руке. В стальном корпусе диаметром 43 мм установлен один из лучших современных механизмов с хронографом ETA/Valjoux 7750. Огромное количество версий с самыми разными циферблатами и ремешками позволит выбрать оптимальную модель на любой вкус.

11 ZENITH
Defy Classic Gold Tourbillon

Главный герой коллекции Defy Open – массивный турбийон в мегакорпусе из стали и золота диаметром 46,5 мм. Водонепроницаемость модели – 300 м. Внутри работает самый совершенный хронограф в мире El Primero 4035 SC с частотой баланса 36 000 полуколебаний в час, что позволяет ему замерять время с точностью до 1/10 секунды. Самое интересное, что знаменитый El Primero сохранил фирменную частоту и 2,5-суточный запас хода, даже после того как его оснастили турбийоном. А еще здесь неубиваемый мост баланса из уникального сверхпрочного сплава зенитиум, ротор автоподзавода из вольфрама. В общем, эти часы переживут не только тебя, но и твоего праправнука.



Реклама

MTG

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО В СНГ
www.mtg-germany.ru

Benvenuto.

12 BOVET

Компания Bovet во все времена считалась любимой маркой европейских и восточных монархов, поскольку сочетала в себе не только высочайшее по качеству и сложности часовое мастерство, но и шедевры живописи, эмальерного и ювелирного искусства. Недавно мануфактура из Флерье подтвердила свой высочайший статус, запустив уникальный проект. На базе модели Jumping Hour из коллекции Complication были выпущены часы, на циферблате которых, по желанию заказчика, может быть исполнена любая миниатюра – например, Казанская Божия Матерь или волк (заказан для Рамзана Кадырова). В общем, кому что. Окошечко с указателем "прыгающий час" зафиксировано в положении "8 часов". Минутная шкала вращается вокруг своей оси. Ее показания нужно считывать напротив отметки "12 часов". Корпус диаметром 42 мм выполнен из розового золота.

13 BREITLING
Superocean Heritage

Первая модель для погружений SuperOcean была выпущена в 1957 году, ровно полвека назад. Для тебя – юбилейная свежая, как морской воздух, версия в 46-миллиметровом стальном корпусе водонепроницаемостью 200 м и с новейшим автоматическим калибром Breitling 17. Впрочем, для любителей классики предлагается корпус и более умеренного размера – 38 мм. Цвета циферблата – черный, синий, бронзовый. Ремешки – кожаный, каучуковый или фирменный одноименный браслет. А безель, представляющий собой продолжение циферблата, – это суперактуально.

14 OMEGA
De Ville Hour Vision

Omega становится круче и круче. Ни у кого в мире больше нет механизмов с интереснейшим фирменным соосным спуском Co-Axial, который увеличивает "межсервисный пробег" до пяти лет. А теперь этот спуск устанавливается уже не в стандартные механизмы ETA, а в эксклюзивный до последнего винтика автоматический калибр 8501, который собран и декорирован вручную по самым высшим стандартам Haute Horlogerie. Эта уникальная начинка, вложенная в легендарный корпус (например, 41-миллиметровый золотой De Ville), – настоящий успех Omega. Понятно, почему эти часы обожают во всех странах мира. А называется модель Hour Vision, потому что за работой великолепно исполненного механизма можно наблюдать не только со стороны прозрачной задней крышки, но и сквозь сапфировое окошко на боковине корпуса.

15 ULYSSE NARDIN
Quadrato Dual Time

Знаменитая модель для путешественников с индикатором времени во втором часовом поясе (GMT) в окошечке у отметки "9 часов" и календарем–большая дата вышла в прямоугольном золотом корпусе. Как и все часы от чудаковатого гения Людвига Охслина (ныне директора знаменитого Музея часового искусства в Ла-Шо-де-Фоне), Quadrato Dual Time управляются не просто, а очень просто. Например, время во втором часовом поясе легко "гонять" взад-вперед с помощью боковых кнопок на левой стороне корпуса. А если модуль GMT перевести, скажем, на три часа назад в час ночи, механизм не забудет вернуть во вчерашний день и календарь. Обыкновенное чудо. ■

Chevrolet плюс достижимый идеал

Истинное удовольствие, когда автомобиль удовлетворяет Вашим потребностям и подчеркивает Ваши возможности

Реклама. Товар сертифицирован.

ОАО «Альфа-Банк» самостоятельно принимает решение о предоставлении либо отказе в предоставлении кредита

LACETTI Chevrolet Lacetti — отличный образец комфорта и достойный представитель своего класса. Мощный бензиновый двигатель, надежная ходовая часть и просторный салон доставляют истинное удовольствие обладателю. И конечно дизайн от Pininfarina и Italdesign воплощенный в трех типах кузова: элегантный седан, стильный хэтчбэк и практичный универсал, не оставит Вас равнодушным.

www.chevrolet.ru

Горячая линия: 8 800 200 0076

БОЛЬШОЙ ПЛЮС

CHEVROLET

GM ASSISTANCE помощь на дорогах

GM FINANCE автокредитование A

Программа автокредитования GM Finance.
Подробности на горячей линии Chevrolet: 8 800 200 0076
ОАО «Альфа-Банк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 1326 от 29.01.1998 г.

ПСИХО-МОТОРНЫЙ ОТСЕК

"ЗАЙМЕМСЯ ОБЕДОМ, ЗАЙМЕМСЯ НАРЯДАМИ, ЗАПОЛНИМ ЗАБОТАМИ БЫТ". ЧТО-ТО В ЭТОМ РОДЕ НАПЕВАЮТ ЖЕНЩИНЫ, ЕСЛИ ВДРУГ ВОЙНА ИЛИ ЦУНАМИ. ОНИ ВООБЩЕ ЛЕГКО НАХОДЯТ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССОВ: ВЯЖУТ, ВЫШИВАЮТ, ПИЛЯТ. НАДО У НИХ ПОУЧИТЬСЯ.

ТЕКСТ: АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ

Наш передовой метод борьбы со стрессом мы основали на феномене психомоторной ажитации. Это — потрясывание рук, расхаживание, почесывание, *неспособность спокойно* стоять и сидеть, перебирание волос, сдавленная речь, всплеск жалоб или крики. Вообще такое поведение естественно для свихнувшегося человека. Обычно оно сопровождается тревогой, раздражительностью и напряжением и является общепринятым симптомом депрессии. Казалось бы, зачем брать пример с психов? Оказывается, эта ажитация — свойство не депрессивного, а здорового человека, который борется с депрессией. Такое поведение называется адаптивно-защитным.
Вот тебе почти 20 проверенных тысячелетиями психомоторных практик.

1 Игры с пальцами

Ставишь указательный правой руки на большой левой, проворачиваешь руки в разные стороны и приставляешь наоборот — указательный левой к большому правой — и так до полного умиротворения. Или просто, но интенсивно массируй мясистую область между большим и указательным пальцами — некоторым даже в самолете помогает.

2 Яичница

Пригласи 15 друзей на яичницу из перепелиных яиц. Для раскалывания яиц не используй никаких приспособлений — только нож. На пятом десятке тебе станет очень смешно и хорошо. А к моменту, когда начнешь тереть сыр, превратишься в другого человека.

3 Катание карандаша

Накрываешь карандаш или ручку ладонью — и давай катать. Кроме моторики, еще всякие важные успокаивающие точки на ладони стимулируются. При использовании коврика от мыши катается лучше.

4 Называние орехов

Это передовая американская система, используется даже при лечении шизофрении. Ты должен назвать 40 видов существующих на земле орехов. Перечисляя каждый новый вид, сжимай кистевой эспандер. Если не знаешь про орехи так много, просто читай их названия из энциклопедии.

5 Разборка старой ненужной АКПП

В телевизоре запчастей, конечно, маловато, но в старой ненужной коробке-автомат их, как сообщил наш эксперт Скат Сингер, не менее 3000. Обратно ты ее, естественно, не соберешь, но героем себя почувствуешь.

6 Фингерборд

Один из наиболее гениальных, по мнению Men's Health, способов релизовать благотворный потенциал мелкой моторики. Фингерборд — миниатюрная модель скейтборда со всеми атрибутами. Фингерборд-парк можно легко купить, набрав в поисковике это слово. Детям тоже понравится.

7 Дэнсерсайзинг

Очень популярный в Англии и частично в Шотландии метод. Помогает не только пережить стресс, но и сохранить форму. Метод — слово произошло от английских "танцевать" (to dance) и "совершать обрезание" (to circumcise) — состоит в том, чтобы совершать танцевальные движения во время работы. Движения должны быть как можно более размашистыми. Продвинутые дэнсерсайзеры практикуют это даже во время переговоров и операций по лечению фимоза.

8 Начинающий скрипач

(метод Е. Скарлыгина)

Когда Егор обучался в первых классах музыкальной школы по классу "скрипка", его научили подбрасывать мяч и, пока он летит, совершать определенное количество хлопков, чтобы развивать чувство ритма и координацию. Потом количество мячей увеличивалось, а ритмический рисунок хлопков усложнялся. Сейчас Егор снимает стресс 67 мячами. На скрипке, правда, не играет совсем — она его дико раздражает.

9 Фасолевая (гороховая) ванна

Насыпаешь в ванну, но лучше в таз, фасоли, гороха или смесь того и другого и суешь туда руки или ноги. Теперь перебирай конечностями, пока не успокоишься. Можно для интереса сунуть в ванну какой-нибудь некрупный предмет вроде куска сахара-рафинада (вылавливать руками) или анальной пробки (вылавливать ногами).

10 Склеивание коробок

Это старинный испытанный метод. Наряду со сборкой замков для фанерных чемоданов он применялся в Белых Столбах и прочих психологических центрах Подмосковья. Прежде чем склеивать, необходимо либо найти заготовки, либо вырезать их по трафарету.

11 Смазывание частей тела

(метод А. Прокофьева)

Необходимо приобрести какое-нибудь неплохое смазывающее средство, как, например, термальный крем. И методично мазать им все что угодно. Кроме моторики — это еще и автоматический массаж, и процедура, которая создает ложное ощущение заботы о себе.

12 Ударная установка

(метод И. Глушкова)

Нужно хлопать в ладоши и аналогичным образом хлопать ступней о ступню, сидя в офисном или домашнем кресле. Чем сильнее стресс, тем сложнее должен быть ритмический рисунок. Лучше всего 42/13.

13 Мелкомоторный секс

(метод Т. Боголюбовой)

Поскольку Татьяна не приучена к вышивке и вязанию, она предпочитает особенный вид секса. Она занимается им мелкомоторно — с быстрыми пощупываниями, подрагиваниями, покручиваниями, потряхиваниями. Главный принцип — все движения сделать мелкими и множественными.

свитер **Pepe Jeans London**
цена 3490 руб.
джинсы **Levi's**
цена 3990 руб.
ремень **Marlboro Classics**
цена 3690 руб.
шарф **L.Ventoni**
цена 730 руб.
зонт **Zest**
цена 940 руб.

футболка **Pepe Jeans London**
цена 2090 руб.
брюки **Pepe Jeans London**
цена 3690 руб.
ремень **Marlboro Classics**
цена 2090 руб.
шарф **Leo Ventoni**
цена 730 руб.

В НАБОР!

куртка **Jorg Weber**
цена 18 990 руб.

ВОТ 4 УНИВЕРСАЛЬНЫХ ОСЕННЕ-ЗИМНИХ КОМПЛЕКТА. СВОБОДА ВЫБОРА В ЗАМЕНЕ КОМПЛЕКТУЮЩИХ ОСТАЕТСЯ ЗА ТОБОЙ.

Адреса смотри на стр. 286

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

рубашка **Pepe Jeans London**
цена 2890 руб.
свитер **Marlboro Classics**
цена 8290 руб.
ремень **Marlboro Classics**
цена 2890 руб.
джинсы **Pepe Jeans London**
цена 3290 руб.

рубашка **Levi's**
цена 1990 руб.
свитер **Levi's**
цена 3990 руб.
джинсы **Marlboro Classics**
цена 5290 руб.
ремень **Marlboro Classics**
цена 4490 руб.

Снежная Королева

14 Миниатюрный японский сад

(метод В. Нелюбина)

Владимир как-то с похмелья приобрел в магазине такой сад и теперь частенько производит там работы по ландшафтному дизайну. У него есть целый набор миниатюрных граблей, лопат, камней и сакур.

15 Стены в коридоре

Сам по себе проход по коридору, возможно, не так исцеляет, но, если сопроводить его постукиванием или просто касанием поверхности стены, очень помогает. Когда некоторые наши сотрудники работали на одном телеканале, там специально на уровне рук были деревянные панели, чтобы люди не обдирали обои и краску.

16 Сгибание пружины

(метод А. Цыганова)

Алексей где-то нашел пружину от замка, указанного в пункте 7, и пытается ее согнуть, то есть деформировать совсем. Поскольку пружины были изготовлены специально для пациентов Белых Столбов, согнуть ее почти невозможно, но попытки, выражаясь словами Алексея, "здорово оттягивают".

17 Газетные полоски

(метод С. Кинга)

Один из кинговских злодеев, а их, как известно, писатель срисовывал с собственной теневой стороны, пытался справиться с накатывающим волнением раздиранием газет на мелкие полоски. Это был первый признак того, что злодей вскоре кого-нибудь порубит на куски.

18 Написание одинакового набора слов

(метод С. Кинга)

В "Сиянии", помнишь, All Work and No Play Makes Jack a Dull Boy. Может, если бы не эти слова, главный герой успешно умертвил свое семейство. Еще одна наша знакомая писала слово "видеокассеты", размещая их на бумаге в виде пистолета.

19 Тесание кольев

(метод А. Платонова)

"Тоска Захара Павловича была сильнее сознания бесполезности труда, и он продолжал тесать колья до полной ночной усталости. Без ремесла у Захара Павловича кровь приливала к голове, и он начинал так глубоко думать о всем сразу, что у него выходил один бред".

На системе

Если ты все еще продолжаешь гоготать и думаешь, что мы несерьезно, сообщаем тебе о психомоторной системе Пессо-Бойдена, которая признана учеными ведущих университетов, включая Гарвард. Ее разработали супруги Альберт Пессо и Дайан Бойден – бывшие учителя танцев.

- Основана она на понимании того, что эмоции выражаются не только словесно, но и проявляются в движениях. И через движения можно лечить психические расстройства так же, как и через вербальную терапию.
- Мы обычно используем тело для удовлетворения физических нужд и передвижения и почти никогда – как инструмент мониторинга наших эмоций. Однако на самом деле оно – своего рода хранилище информации. Участники терапии по системе Пессо-Бойдена с помощью психомоторных упражнений учатся использовать тело как инструмент познания психики. ■

НОВЫЙ MITSUBISHI L200 4WD. ЭМОЦИИ ЧЕРЕЗ КРАЙ

Гарантия 3 года

НОВЫЙ УЛЬТРАСОВРЕМЕННЫЙ, МОЩНЫЙ И ПРИЕМИСТЫЙ ДВИГАТЕЛЬ 2,5 Л COMMON RAIL DIESEL (136 Л.С.) • БОГАТОЕ ОСНАЩЕНИЕ (АВТОМАТИЧЕСКАЯ АДАПТИВНАЯ КП INVECS-II, MASC, MATC, КОЖАНЫЕ СИДЕНЬЯ, МУЛЬТИФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДИСПЛЕЙ RV-METER, CD-РЕСИВЕР MELCO С ФУНКЦИЕЙ MP3 ДЛЯ ВЕРСИИ INSTYLE) • **МНОГОРЕЖИМНАЯ ТРАНСМИССИЯ SUPER SELECT 4WD (INTENSE и INSTYLE)** • ДВЕ ПОДУШКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Новый Mitsubishi L200 4WD скажет многое о своем хозяине. Ценящий комфорт современный горожанин, в душе он — искатель приключений и человек увлеченный. Ему всегда есть куда отправиться за рулем своего потрясающе стильного и привлекающего внимание пикапа, и есть о чем рассказать по возвращении. Преодоление сложного горного перевала, черный лес на закате дня, ночевка на берегу озера, рыбалка на рассвете, полный кузов богатого улова и охотничьих трофеев — с новым Mitsubishi L200 4WD все это может стать яркими событиями и твоей жизни.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
8-800-200-05-25 (ГОРОДА РФ)
8-495-785-05-25 (МОСКВА)

НОВЫЙ MITSUBISHI L200 4WD

Узнайте о дилерах Mitsubishi Motors, а также школе искусства вождения в информационном центре и на сайте

www.mitsubishi-motors.ru

Супербрэнд

MITSUBISHI MOTORS

Реклама. Товар сертифицирован. ООО «РОЛЬФ Импорт», дистрибутор Mitsubishi Motors в РФ.

ещё по 10

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ УДЛИНИТЕЛЬ ЖИЗНИ

ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ. ПОКА, ВО ВСЯКОМ СЛУЧАЕ. НО ПРОДЛИТЬ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ДНИ ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО. НЕ ЗРЯ ЖЕ ЖИТЕЛИ ГОР ЖИВУТ 100 И БОЛЕЕ ЛЕТ, В ТО ВРЕМЯ КАК ГОРОЖАНЕ – ОТ СИЛЫ 70.

— Многие из нас не живут столько, сколько позволяют гены, — громко говорит доктор Майкл Ройзен, основатель одной из первых в мире компаний, профессионально занимающихся вопросами долголетия. — Исследования, проведенные в последние пару десятилетий, настойчиво демонстрируют, что для большинства населения Земли поведение и выбор стиля жизни влияют на жизнь гораздо сильнее, чем генетическая предрасположенность.

Нас слова доктора Ройзена сильно заинтересовали. Мы занялись своими собственными подсчетами и получили самые оптимистические результаты. Итак, начинаем жить дольше. Прямо сейчас.

14 по диагонали

В сохранении живости ума действует простое правило: если не использовать — отвалится. Массачусетский госпиталь опубликовал данные исследования по поводу того, как усилить и сохранить нейронные связи в мозгу. Главная цель, конечно, — продлить жизнь, потому что старики, постоянно загружающие мозги, живут дольше тех, кто сидит, глядя в стену целыми днями. Если лень разгадывать кроссворды, найди себе какие-нибудь курсы — исправь, допустим, тройку по физике за 9 класс или выучи китайский. Говорят, лучше всего помогают задачи по тригонометрии.

● **Добавлено 4,6 года**

Пляж

Люди, которые презирают отдых у моря и не любят поваляться под солнцем, лишают себя значительного количества дней. На кафедре психиатрии Колумбийского университета подробно исследовали так называемое сезонное аффективное расстройство, обнаружив, что оно часто вызывает более серьезные депрессии и как следствие — алкоголизм и даже самоубийства. Неделя на море прервет погружение в тоску. В одном из исследований 30-минутная световая терапия в течение недели помогла избавить от депрессии половину участников. Можно купить специальную лампу, если в Египет не хочется (www.lighttherapyproducts.com).

● **Добавлено 1,7 года**

+3,1 года

АЛЛИЛУЙЯ

Пути Господни неисповедимы. Тут вот исследователи из Питтсубргского университета установили, что верующие люди, скорее всего, переживут тех, кто проводит воскресное утро за просмотром телепередачи. Дело не в том, что высшие силы благоволят к верующим, просто любое вероисповедание улучшает способность переживать стресс и помогает снабдить жизнь смыслом. Кроме того, накануне воскресенья верующие реже напиваются до смерти.

● **Добавлено 3,1 года**

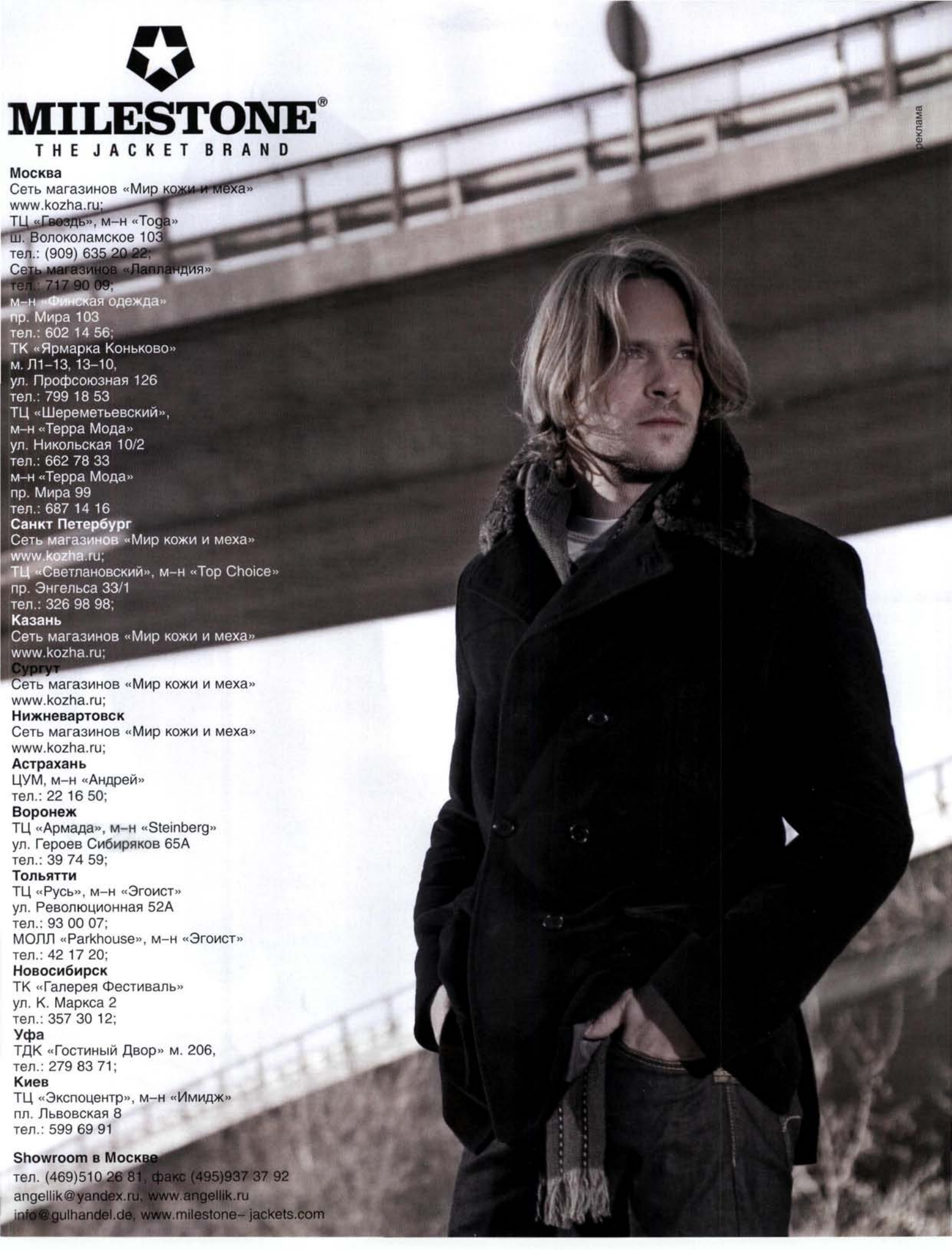
ГЛУПЫЕ ВОПРОСЫ

1. Пить вредно?
Да. 700 000 смертей ежегодно в России происходит по причине алкоголизма. Эта болезнь сокращает жизнь на 10-12 лет. Речь не идет о бокале в день, но даже бутылка вина — это уже много.

2. Курить вредно?
Да. Умрешь на 10 лет раньше. Если бросишь до 30, то сокращения жизни не произойдет. Даже если бросишь в 60, добавишь к жизни три года.

3. Есть вредно?
Неправильно — да. Правильное питание, наоборот, помогает жить дольше. Фрукты и овощи не вредят твоим клеткам. А наиболее яркие фрукты и овощи — самые лучшие.

4. Заниматься спортом вредно?
Нет, но делать это надо умеренно. Даже короткие, но регулярные тренировки сокращают опасность ожирения, сердечных болезней и продлевают жизнь. 200 человек в Массачусетсе исследовали на протяжении 46 лет. Те, кто тренировались, прожили в среднем на 3,5 года больше.



MILESTONE®
THE JACKET BRAND

Москва
Сеть магазинов «Мир кожи и меха»
www.kozha.ru;
ТЦ «Гвоздь», м–н «Toga»
ш. Волоколамское 103
тел.: (909) 635 20 22;
Сеть магазинов «Лапландия»
тел.: 717 90 09;
м–н «Финская одежда»
пр. Мира 103
тел.: 602 14 56;
ТК «Ярмарка Коньково»
м. Л1–13, 13–10,
ул. Профсоюзная 126
тел.: 799 18 53
ТЦ «Шереметьевский»,
м–н «Терра Мода»
ул. Никольская 10/2
тел.: 662 78 33
м–н «Терра Мода»
пр. Мира 99
тел.: 687 14 16
Санкт Петербург
Сеть магазинов «Мир кожи и меха»
www.kozha.ru;
ТЦ «Светлановский», м–н «Top Choice»
пр. Энгельса 33/1
тел.: 326 98 98;
Казань
Сеть магазинов «Мир кожи и меха»
www.kozha.ru;
Сургут
Сеть магазинов «Мир кожи и меха»
www.kozha.ru;
Нижневартовск
Сеть магазинов «Мир кожи и меха»
www.kozha.ru;
Астрахань
ЦУМ, м–н «Андрей»
тел.: 22 16 50;
Воронеж
ТЦ «Армада», м–н «Steinberg»
ул. Героев Сибиряков 65А
тел.: 39 74 59;
Тольятти
ТЦ «Русь», м–н «Эгоист»
ул. Революционная 52А
тел.: 93 00 07;
МОЛЛ «Parkhouse», м–н «Эгоист»
тел.: 42 17 20;
Новосибирск
ТК «Галерея Фестиваль»
ул. К. Маркса 2
тел.: 357 30 12;
Уфа
ТДК «Гостиный Двор» м. 206,
тел.: 279 83 71;
Киев
ТЦ «Экспоцентр», м–н «Имидж»
пл. Львовская 8
тел.: 599 69 91

Showroom в Москве
тел. (469)510 26 81, факс (495)937 37 92
angellik@yandex.ru, www.angellik.ru
info@gulhandel.de, www.milestone–jackets.com

реклама

ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИЕ ФАМИЛИИ

Или хотя бы жизнеутверждающие инициалы. Например, ПАН (хорошее польское слово) – Прокофьев Андрей Николаевич, ГИВ (альтруистический английский глагол) – Глушков Иван Вячеславович. Специалисты из Общества поведенческой медицины просмотрели все свидетельства о смерти в Калифорнии с 1969 по 1995 годы и обнаружили, что 2287 человек с инициалами APE прожили меньше своих сверстников с инициалами ACE. Также хорошие показатели у ребят с инициалами JOY, VIP, WIN, WEL – на пять лет дольше нейтральных. Тогда как люди с инициалами ILL, RAT, PIG, наоборот, прожили на 2,8 года меньше.

+7,5 лет

"Дживс и Вустер"

Или Стивен Фрай и Хью Лори, если угодно. Или сериал "Солдаты", если он вызывает у тебя смех, а не слезы. Как установили норвежские ученые (впервые в мире опытным путем), люди с хорошим чувством юмора на 30% вероятнее смогут пережить тяжелую болезнь. Смех производит много защитных гормонов, регулирует кровяное давление, снижает эффект стресса и стимулирует иммунную систему (тебе все еще не ясно, почему мы тебя всегда хотим рассмешить?). Уже упомянутый доктор Ройзен считает, что развитие чувства юмора (постепенный переход от "Солдат" к "Дживсу и Вустеру") может продлить жизнь.

● **Добавлено 8 лет**

Футбольная команда

В данном случае имеется в виду, что ты должен быть не болельщиком, а игроком. Дело в том, что социальные связи – отличный механизм для борьбы со стрессом. Австралийцы обнаружили, осмотрев 1400 пожилых мужчин, что те, у кого было больше близких друзей, живут дольше. "Поддерживающая социальная среда может сделать тебя значительно моложе", – говорит доктор Ройзен. А в футбольной команде, которая сама по себе стимулирует близкую дружбу, к этому добавляется еще и польза от спорта.

● **Добавлено 7 лет**

Диспансеризация

"Лучше предупредить болезнь, чем ее лечить". Как-то так звучал главный лозунг советской медицины. Отличный, правильный лозунг. Мужчины имеют тенденцию пренебрегать болями и бояться врачей. В результате четверо из пяти нашего брата приходят слишком поздно, когда помочь уже нельзя. Те же, кто бежит к врачу из-за каждого чиха, живут значительно дольше. Так что возьми диспансеризацию за правило.

● **Добавлено 7 лет**

ЗУБНАЯ НИТЬ

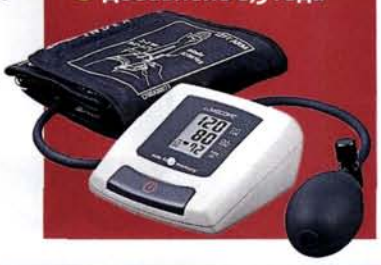
Когда ты чистишь узкие ущелья между зубами, ты не просто чистишь их, но и откупориваешь сосуды. Как показывает исследование Висконсинского центра косметической стоматологии, 80% взрослых страдают в той или иной мере пародонтозом, в большинстве случаев не зная об этом. В принципе, не так уж и плохо – не замечать болезни. Только это может привести к печальным последствиям. Как сообщил глава исследовательской группы доктор Крис Каммер, у мужчин с больными деснами на 63% выше риск развития рака поджелудочной железы. В связи с этим Крис рекомендует наносить два-четыре визита к дантисту в год.

● **Добавлено 6,4 года**

ТОНОМЕТР

Не жди, пока станет дурно. Возьми за правило делать замеры хотя бы еженедельно, особенно в стрессе. Человек с давлением 115/75 живет на 25 лет дольше того, у которого 140/90. Средства от давления, повторим: регулярные тренировки, сокращение жиров, соли и спиртного в рационе.

● **Добавлено 0,5 года**



СОБАКА

Люди в белых халатах давно говорят, что собаки и кошки снижают риск инфарктов и инсультов и помогают выздоравливать. Однако недавно было установлено, что собака все же победила кота в положительном влиянии на твое здоровье. Дебора Веллс из Королевского университета в Белфасте утверждает, что у людей с собаками ниже давление и уровень холестерина. Причина эффективности собак проста – они требуют ежедневной прогулки.

● **Добавлено 9,4 лет**

Спутница жизни

Когда ты разводишься, то не только теряешь половину дома и прочего имущества, но и несколько лет жизни. В 2004 году специалисты Рокфеллеровского университета в Нью-Йорке предположили, что развод может ускорять старение белых кровяных телец. Счастливый же брак делает тебя на несколько лет моложе, в том числе и благодаря регулярному сексу.

● **Добавлено 7,5 лет**

ЭМИГРАЦИЯ

К сожалению, у нас пока нет возможности, в отличие от европейцев, просто взять и переехать в другую страну. А разные данные об уровне смертности в России (мужчины живут до 53 лет), психических расстройств и прочих ужасающих уровнях говорят, что достаточно лишь переехать – и добавишь к жизни лет 20. В Андорре, например, средняя продолжительность жизни – 83 года. Впрочем, поездки-путешествия тоже неплохо помогают развеяться.

● **Добавлено 30 лет**

Коровье молозиво

Это молоко, которое корова дает в первые 24 часа после отела. Лучшее природное средство от старения. На его основе делают пищевые добавки. Все проведенные клинические испытания доказали, что употребление этого вещества добавляет жизненных сил, омолаживает кожу, снижает хронические болевые ощущения и аллергические реакции, увеличивает мышечную массу, поднимает настроение, оздоравливает организм целиком.

● **Добавлено 7,2 лет**

ЖИТЬ ВЕЧНО

1. Крионика – искусство замораживания человека с предполагаемой возможностью разморозиться спустя столетия с помощью технологии, которой пока нет. Нынешняя главная контора крионики – Life Extension Foundation в Аризоне. У них 74 замороженных подведомственных, и ты еще застанешь скидку – $150 000 за бессрочную заморозку.

2. Ты можешь размножаться вечно, став донором спермы. Банки спермы хранят семя замороженным в жидком азоте, в специальных пузырьках. Есть случаи рождения здоровых детей с помощью 20-летней спермы. Сайт Всемирной ассоциации доноров спермы – sperm-donors-worldwide.com.

3. Мы, люди, живем около 80 лет, если мы счастливы. А звезды живут 10 млрд. Всего за $100 ты можешь назвать своим именем звезду. Сайтов, торгующих этим добром, – десятки.

4. Напиши великий русский роман, и он вместе с твоим именем будет всегда лежать в Российской государственной библиотеке. Вместе с еще несколькими десятками миллионов книг.

5. Отдай на размножение клетки кожи, потому что они тебе обязательно пригодятся после разморозки в XXIII веке. Подробности – isolagen.com. ■

ФОТО: НАТАЛЬЯ АРЕФЬЕВА, REUTERS, BILDERBERG/COLOURBOX/RUSSIAN LOOK

JEANS SYMPHONY

сеть магазинов

Pepe Jeans LONDON · CK · GAS · G-STAR RAW · MUSTANG JEANS · TOM TAILOR · BIGSTAR · Levi's

Lee · Firetrap · Ben Sherman · DIESEL · pierre cardin · PIONEER AUTHENTIC JEANS · GIN TONIC

js casual

тел.: (495) 230-60-00

www.jscasual.ru

Реклама

Москва, Санкт-Петербург, Актюбинск, Алматы, Астана, Астрахань, Баку, Барнаул, Белгород, Благовещенск, Брянск, Воронеж, Днепропетровск, Екатеринбург, Иркутск, Казань, Калуга, Караганда, Красноярск, Киев, Кишинев, Королев, Липецк, Минск, Мурманск, Набережные Челны, Нижневартовск, Нижний Новгород, Новокузнецк, Новороссийск, Новосибирск, Омск, Павлодар, Петропавловск, Ростов-на-Дону, Рязань, Салехард, Самара, Сочи, Ставрополь, Сургут, Таганрог, Томск, Тула, Уссурийск, Хабаровск, Чебоксары, Челябинск, Черкассы, Чита.

MTG Germany Представительство в СНГ: www.mtg-germany.ru

M MÄRZ

ГАРДЕРОБ

СТАРАЯ ШКОЛА

В КЛАССИЧЕСКОЙ ОДЕЖДЕ НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ НИЧЕГО, КРОМЕ НОСКОВ. ТЕПЕРЬ ОНИ МОГУТ БЫТЬ И ПОВЕСЕЛЕЕ. А ВОТ МАНЖЕТЫ РУБАШКИ И РЕМЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ.

Костюм, рубашка и платок **Corneliani**
Галстук и ремень **Baldessarini**
Запонки **Salvatore Ferragamo**

Костюм, ремень и платок **Corneliani**
Галстук **Baldessarini**
Рубашка **Jacques Britt**
Туфли **Prada**
Носки **Giorgio Armani**

Пиджак **Marc O'Polo**
Брюки **BOSS Orange**
Рубашка **Kenzo**
Галстук **Salvatore Ferragamo**
Платок **Roda**
Ремень **Marlboro Classics**
Туфли **Etro**
Носки **Falke** (серые), **Callo** (фиолетовые)

Пиджак, брюки и жилет **Pal Zileri**
Рубашка **Jacques Britt**
Галстук **Marc O'Polo**
Ремень **Anderson's**
Ботинки **Pakerson**
Носки **Falke**

BDF Beiersdorf

ШАМПУНЬ **NIVEA** FRESH KICK — СВЕЖЕСТЬ НА ВСЮ ГОЛОВУ!

ХОЧЕТСЯ СВЕЖЕСТИ? ПОПРОБУЙ НОВЫЙ ШАМПУНЬ FRESH KICK ОТ NIVEA!

Экстракты гуараны и лайма заряжают твои волосы свежестью на целый день!

Реклама

ДЕТСКИЙ КОРПУС

МЫ ВСЕГДА ВОЗВРАЩАЕМСЯ К СВОИМ КОРНЯМ. ТО, ЧТО ТЫ КОГДА-ТО ТАК ЛЮБИЛ – ЛЫЖНАЯ ШАПОЧКА, БАБОЧКА И ЛЯМКИ НА ШТАНАХ, – ТЕПЕРЬ АТРИБУТЫ ВЫСОКОЙ МОДЫ. ЭТОГО НЕ НАДО СТЫДИТЬСЯ, ЭТОМУ НАДО РАДОВАТЬСЯ.

V-ОБРАЗНЫЙ ВЫРЕЗ ПЛЮС ГАЛСТУК: ЭТА КЛАССИКА НЕ УМРЕТ НИКОГДА. ТОЛЬКО ПРО ШАПКУ НЕ ЗАБУДЬ

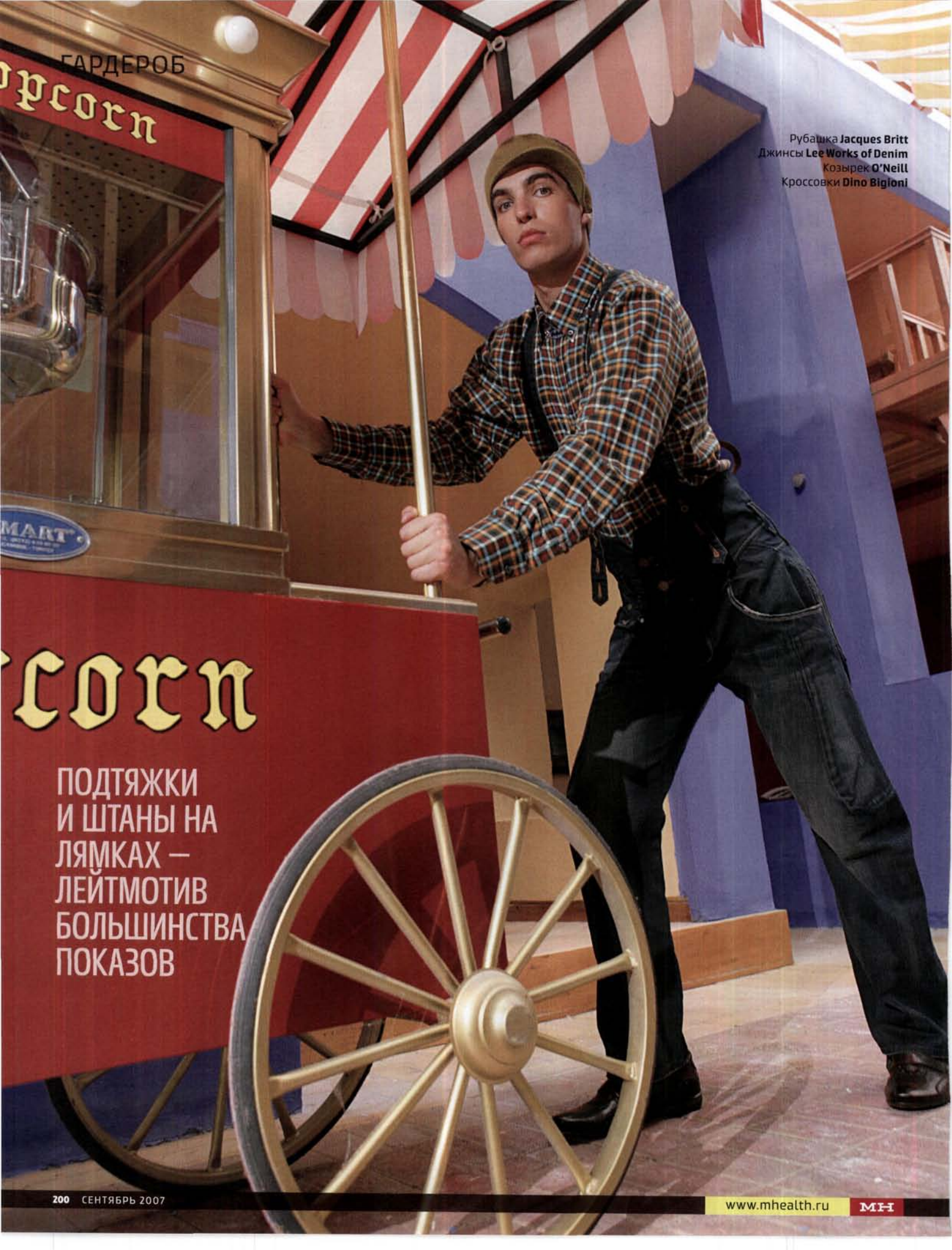
Рубашка **Patrizia Pepe**
Галстук **Canali**
Джемпер **Gran Sasso**
Джинсы **Levi Strauss&Co.**
Ботинки **Gianmarco Messori**

Рубашка **s'Oliver**
Жилет, шапка и шарф **Lanvin**
Брюки **Pierre Cardin**
Ремень **O'Neill**
Аксессуар **Nomination**

В СЕНТЯБРЕ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ТОНКОЙ ТРИКОТАЖНОЙ ШАПОЧКИ И ШАРФА

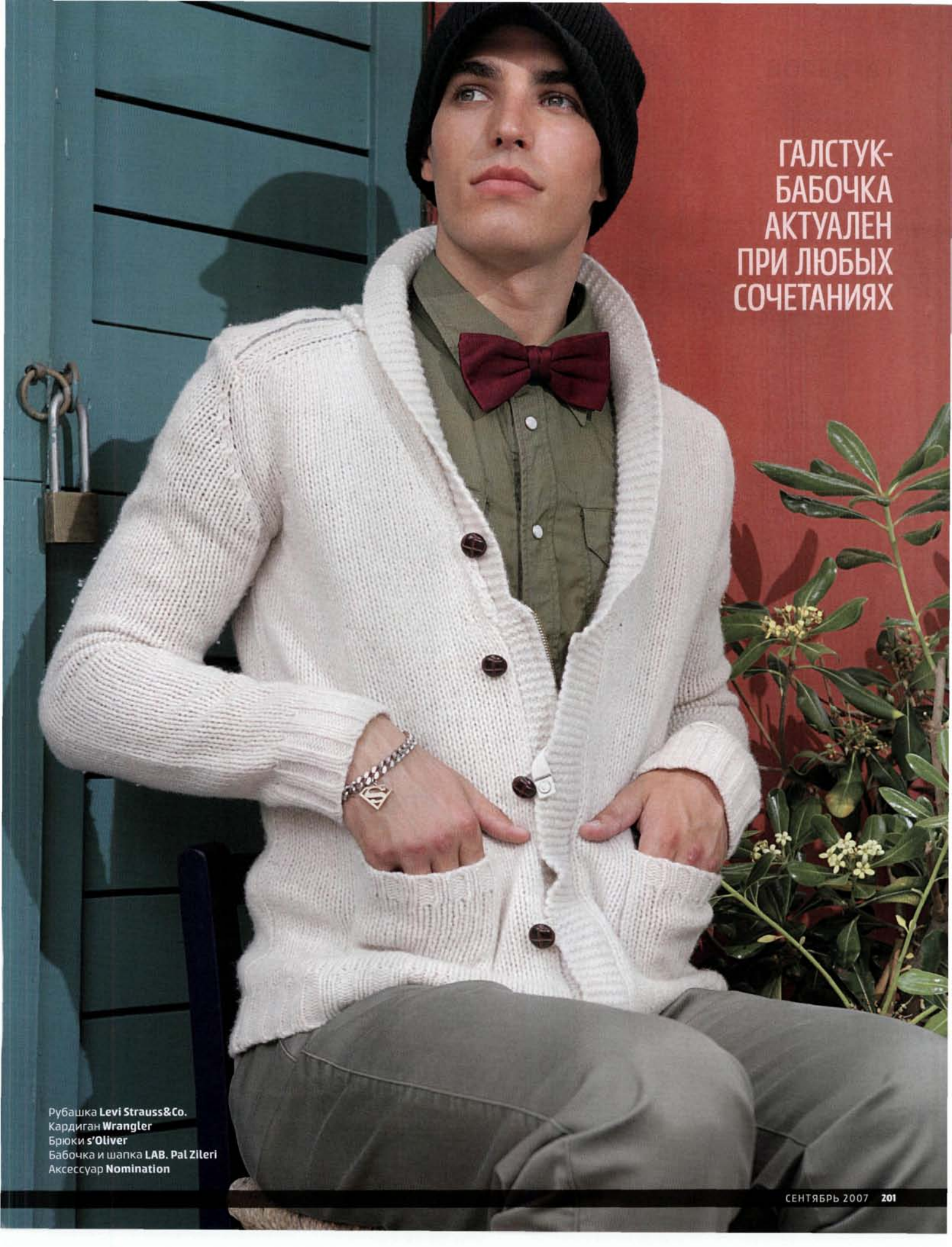
Рубашка **Jacques Britt**
Галстук **TJ Collection**
Кардиган **Gran Sasso**
Джинсы **Pepe Jeans London**
Ремень **Gianmarco Messori**
Ботинки **Bagatto**
Аксессуар **Nomination**

БРАСЛЕТ И ЦЕПОЧКА ЗАВЕРШАТ ТВОЙ ОБРАЗ



Рубашка **Jacques Britt**
Джинсы **Lee Works of Denim**
Козырек **O'Neill**
Кроссовки **Dino Bigioni**

ПОДТЯЖКИ И ШТАНЫ НА ЛЯМКАХ – ЛЕЙТМОТИВ БОЛЬШИНСТВА ПОКАЗОВ



ГАЛСТУК-БАБОЧКА АКТУАЛЕН ПРИ ЛЮБЫХ СОЧЕТАНИЯХ

Рубашка **Levi Strauss&Co.**
Кардиган **Wrangler**
Брюки **s'Oliver**
Бабочка и шапка **LAB. Pal Zileri**
Аксессуар **Nomination**

ЛЮБИШЬ ВСЕ КОРИЧНЕВОЕ? ОБРАТИСЬ К ПСИХИАТРУ. ИЛИ НОСИ КРАСНЫЕ БОТИНКИ

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Рамон Гонсалес**
Визажист: **Ольга Попова**
Стиль: **Лариса Лазарева**
Модель: **Федор Борисенко** (Modus Vivendis)

Рубашка **Levi Strauss&Co.**
Кардиган с отделкой из кожи **Gran Sasso**
Брюки **Benvenuto**
Ремень **Lee**
Мокасины **Bagatto**

Рубашка **Jacques Britt**
Кардиган **Gran Sasso**
Брюки **Lanvin**
Ботинки **Dino Bigioni**
Сумка **Dr.Koffer**

СУМКА ПОЧТАЛЬОНА И БОТИНКИ ГАНГСТЕРА — ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ ОСЕННЕГО ТУАЛЕТА

Кожаная куртка **Chevignon**
Олимпийка с капюшоном **O'Neill**
Брюки **BOSS Hugo Boss**
Сумка **Hayrer**
Очки **Cerutti**

ГОРОД И ГЕРОЙ

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИССЛЕДОВАТЬ РАЗВАЛИНЫ И ЛАЗАТЬ ПО КАМНЯМ, НУЖНА СООТВЕТСТВУЮЩАЯ ОДЕЖДА – УДОБНАЯ И ПРАКТИЧНАЯ. НУ, И МУЖЕСТВЕННАЯ, КОНЕЧНО.

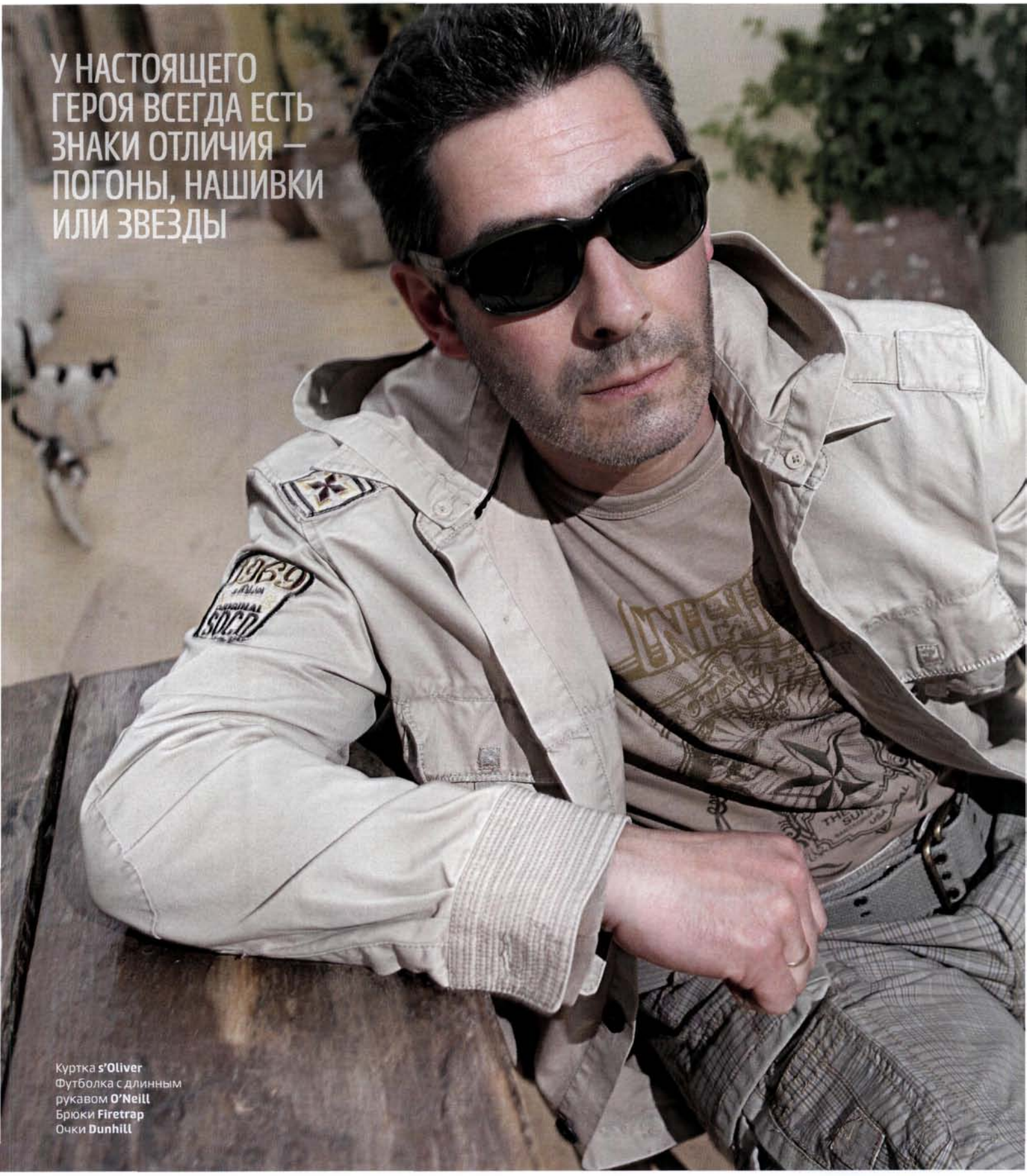
ТЕПЕРЬ КАПЮШОН НОСЯТ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ВЕТРА И ХОЛОДА, НО И ПРОСТО ДЛЯ КРАСОТЫ

Куртка **O'Neill**
Рубашка **Columbia**
Брюки карго **Timberland**
Очки **Bikkembergs**

СТИЛЬ МИЛИТАРИ СНОВА В МОДЕ. МНОГО КАРМАНОВ, НЕ ТРЕБУЕТ УТЮГА — УНИВЕРСАЛЬНАЯ ФОРМА НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ

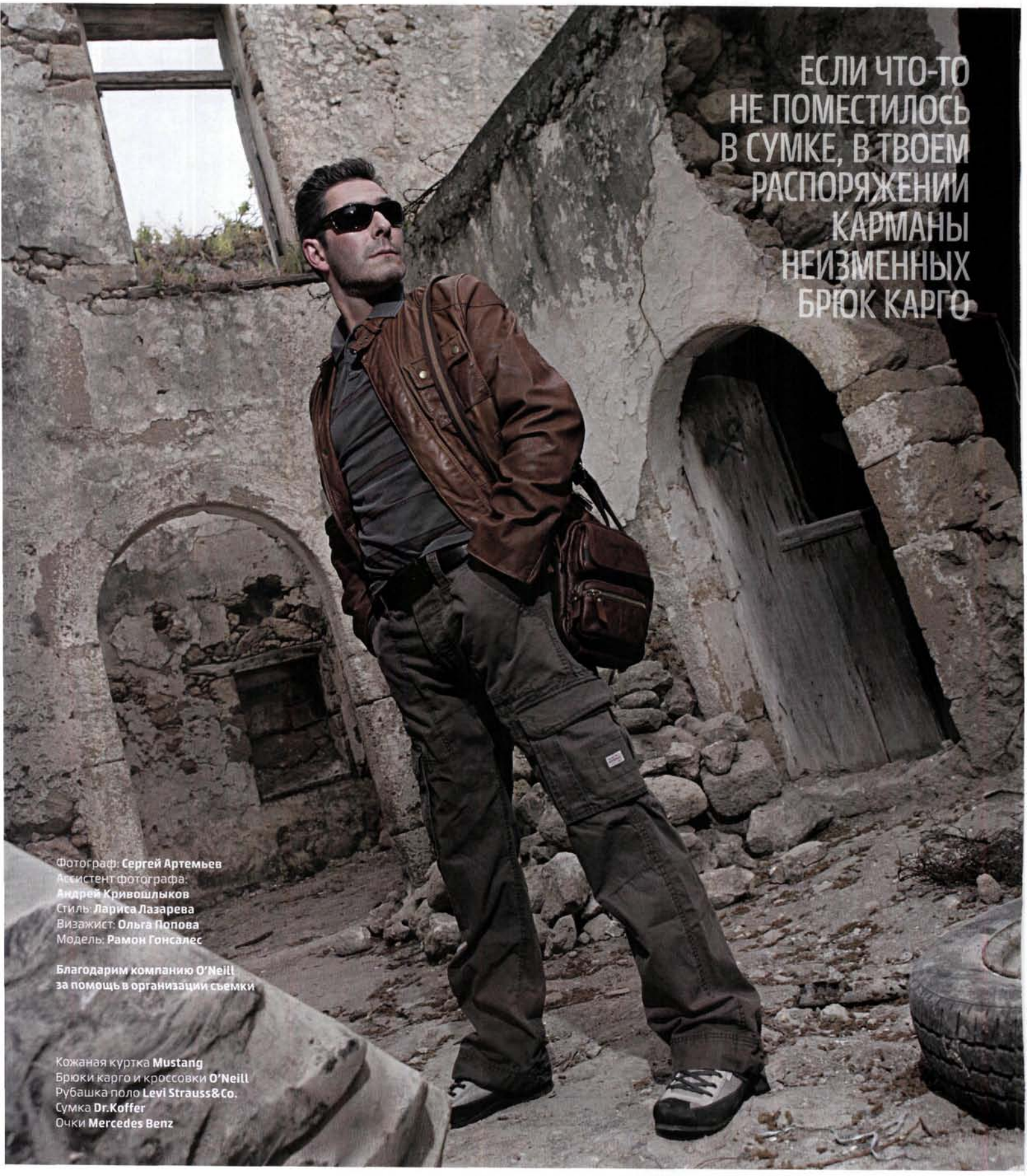
ОЛИМПИЙКИ В ЛЮБОМ ИСПОЛНЕНИИ (НАПРИМЕР, С ВЯЗАНЫМИ ВСТАВКАМИ), МАЙКА С РИСУНКОМ – ОПТИМАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ И ДЛЯ ГОРОДА, И ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ

Кардиган **O'Neill**
Футболка с длинным рукавом **BOSS Orange**
Вельветовые брюки **Pierre Cardin**
Очки **Bikkembergs**



У НАСТОЯЩЕГО ГЕРОЯ ВСЕГДА ЕСТЬ ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ — ПОГОНЫ, НАШИВКИ ИЛИ ЗВЕЗДЫ

Куртка **s'Oliver**
Футболка с длинным рукавом **O'Neill**
Брюки **Firetrap**
Очки **Dunhill**



ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОМЕСТИЛОСЬ В СУМКЕ, В ТВОЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ КАРМАНЫ НЕИЗМЕННЫХ БРЮК КАРГО

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Андрей Кривошлыков**
Стиль: **Лариса Лазарева**
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Рамон Гонсалес**

Благодарим компанию O'Neill за помощь в организации съемки

Кожаная куртка **Mustang**
Брюки карго и кроссовки **O'Neill**
Рубашка поло **Levi Strauss&Co.**
Сумка **Dr.Koffer**
Очки **Mercedes Benz**

Толстовка с капюшоном **O'Neill**
Кардиган **Benvenuto**
Футболка с длинным рукавом **Pepe Jeans London**
Очки **Bikkembergs**

ЕСЛИ НАДЕТЬ ПОД ОЛИМПИЙКУ КАРДИГАН НА ПУГОВИЦАХ, НЕ ЗАМЕРЗНЕШЬ ДАЖЕ В САМУЮ ПРОМОЗГЛУЮ ПОГОДУ

ПРИЧЕСАННЫЕ МЫСЛИ

Когда-то стиль прически зависел от климатических условий и древних народных традиций. Сейчас все об этом забыли и руководствуются только типом собственных волос. Это хоть и недемократично, зато полезно.

В 1860 году русские мастера Агапов и Андреев заняли первое место на конкурсе парикмахеров во Франции, а Иван Андреев в 1888-1890-х годах получил ряд наград и Почетный диплом заслуженного профессора парикмахерского искусства.

Стилист и эксперт Wella Руслан Котик — о современных тенденциях:

Если волосы не очень густые или подвержены выпадению, рекомендуется короткая стрижка длиной 1-3 мм. Такую длину нужно поддерживать, посещая парикмахера два-три раза в месяц. Стрижка близка к понятию "спортивная", но так как спорт и мода в наше время неразделимы, она всегда актуальна. Уход за волосами определяется прежде всего состоянием кожи головы (перхоть, сухость, жирность и т.п). Для очищения стоит подобрать соответствующий тип шампуня. Стайлинг при такой стрижке не требуется вообще. Нельзя обойти вниманием вариант под ноль. Это очень удобно при раннем облысении или недостаточной густоте.

Если текстура и густота нормальная, есть два варианта:

А) Стрижка длиной 3-4 см во фронтальной зоне и короткие волосы в затылочной (могут быть сведены почти на нет). Поскольку при этом особенно важно соблюдение пропорций, стоит серьезно подойти к выбору мастера. Стайлинг в таком варианте актуально применять в окололицевой и теменной зонах. Для подготовки к укладке можно использовать пены и муссы, а в завершение — глиняные основы и пасты (если волосы относительно тонкие). Эти средства придадут объем и легкую фиксацию. Если же волосы густые или толстые, то рекомендую гели сильной и экстрасильной фиксации.

Б) Стрижка с челкой 2-3 см и слегка удлиненным затылком. Височные зоны могут быть как аккуратно оформленные (особенно за ушными раковинами), так и с эффектом естественности — когда волосы слегка ниспадают на уши. Опять же важно соблюдение пропорций. Стайлинг применяется по той же схеме, что и для тонких волос,

но при этом есть дополнительные возможности для творчества. Допускается легкая взъерошенность.

Для вьющихся и волнистых волос или при утолщенной структуре (не подходит для тонких):

Актуален средний боб, то есть чуть закрыты уши, а затылок и челка удлиненные. В этом случае уход также зависит от состояния кожи, и на этом акцентируется внимание в первую очередь. Если волосы окрашены или осветлены, то нужно позаботиться о сохранении цвета и структуры — подойдут специальные средства для таких волос и для интенсивного восстановления. Возможны варианты для придания дополнительного объема, природного блеска и другие. При укладке обязательно применять пены и муссы. Сушить волосы можно как феном, придавая им форму, так и естественным путем, выделяя пальцами пряди.

Для обладателей более длинных волос (от 15 см и длиннее, то есть от линии подбородка до плеч) необходимы стайлинговые средства. Можно использовать пены для локонов, зачесывая волосы назад от лица и висков. Либо сушить без применения фена и брашинга. Хороша укладка при помощи диффузоров — она позволит получить более ухоженный образ.

● **Древний Египет** Для оформления прически требовались услуги специально обученных рабов. Египтяне окрашивали волосы хной, украшали голову декоративными элементами.

● В **Древней Греции в** моде были светлые волосы. Повседневная мужская прическа состояла из короткой стрижки, полной (то есть от виска до виска) недлинной бороды и усов.

● **Рим** Мужская прическа в различные периоды римской истории была разной. Волосы могли быть и завиты в локоны, и расчесаны гладко, с челкой надо лбом. Обычно римляне брили лицо, однако в моде были и небольшие завитые бородки.

Эти средства помогут чувствовать себя комфортно не только в день посещения салона:

1. Эффективный шампунь потив перхоти **head&shoulders ActiZinc**
2. Воск **Grit Wax** от **Redken**
3. Тонизирующий шампунь **Clarinsmen** от **Clarins**
4. Спрей для создания взъерошенной текстуры **Textrix** от **Matrix**
5. Гель для волос средней фиксации из серии **Kiehl's Stylish Series**
6. Воск-фиксатор от **Wella**
7. Шампунь для частого использования **j.f.lazartigue**
8. Пенка для укладки волос **Menard**
9. Паста **Work Hard** от **Redken**
10. Паста для полуматового, текстурированного эффекта **Toni&Guy**
11. Желатин **Velvet** от **Redken** для придания гладкости и четкости
12. Парфюмированный шампунь **A men** от **Thierry Mugler**
13. Шампунь **Morning After** от **Yuki Sharoni** из линии профессиональной сети салонов Persona
14. Выпрямляющий крем для волос из серии **Kiehl's Stylish Series**
15. Гель **Taft Power** против выпадения волос от **Schwarzkopf**
16. Ультраразглаживающий бальзам для волос **Align 12** от **Redken**

ФОТО: CINITEXT/NORTH FOTO/RUSSIAN LOOK

ПРОЧЬ ОТ ЗЕМЛИ

Об осени сложено немало песен.
Вот тебе еще одна: ароматическая-косметическая.

ПОКА МЫ СПИМ

Не знаешь, что такое лабазник? А кровохлебка? Зря! Экстракт лабазника очищает кожу и уменьшает активность сальных желез, а экстракт добродушной кровохлебки – сокращает расширенные поры. В новом геле **Kenzoki Nightwatcher** от **Kenzo** еще куча полезных компонентов. Все они ударно вкалывают – целую ночь.

СОРВИ БУКЕТ

Сегодня она тебе точно не откажет – ведь у тебя есть первый в истории марки **Acqua di Parma** мужской одеколон **Colonia Intensa**. Дерзкий, как бритва. Ноты цитрусовых, кардамона и имбиря. Немного мирта и полыни. Самое оно для приватных бесед.

БЕЗ ЗАДОРИНКИ

Знаешь, почему прыщ на носу вскакивает именно в день презентации? Потому, что ты до сих пор не приобрел лосьоны и пенки **Clinicue Anti-Blemish Solutions** с трехступенчатой системой борьбы с воспалениями и ухода за проблемной кожей.

БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ

Cerruti pour Homme. Гениальная классика. Элегантный стиль плюс бурные эмоции.

HILFIGER
реклама
МОСКВА: ТК Охотный ряд,
ТРЦ МЕГА Теплый Стан,
ТРЦ МЕГА Химки, ТЦ «Времена года»
«Европейский» ТРЦ, ТЦ Атриум (скоро открытие)
ТЦ РАМСТОР Капитолий
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ТРЦ МЕГА-ПАРНАС, ТК Радуга
ЕКАТЕРИНБУРГ: ТРК Мега, ТЦ Универбыт
КРАСНОЯРСК: Проспект Мира, 106
КРАСНОДАР: ТЦ Сити-Центр
РОСТОВ: Мегацентр «Горизонт»
TOMMY.COM
TOMMY HILFIGER

ТАЙНОЕ ОРУЖИЕ

Attitude от Giorgio Armani. Подкинь на ладони этот флакон, напоминающий зажигалку. Небрежно щелкни крышкой. И вперед! Сицилийский лимон и кофе на фоне нот цейлонского кардамона, лаванды, китайского кедра и индонезийских пачулей. А в переводе на общечеловеческий русский – лучший аромат сезона.

ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ

Пригласи подругу на романтический ужин. И неважно, будешь ты в классическом костюме или в кожаной куртке байкера. Просто подушись новым ароматом **Polo Double Black** от **Ralph Lauren** – и почувствуешь себя настоящим джентльменом. А ей подари **Ralph Lauren Romance** с нотами имбиря, фиалки и желтой фрезии. Тогда из вас точно получится идеальная пара.

Москва, Санкт-Петербург, Актюбинск, Алматы, Астана, Баку, Владивосток, Владикавказ, Волгодонск, Воронеж, Днепропетровск, Донецк, Запорожье, Екатеринбург, Иркутск, Казань, Калининград, Караганда, Киев, Королев, Красноярск, Куйбышев, Липецк, Магнитогорск, Минск, Мурманск, Набережные Челны, Нижний Новгород, Новосибирск, Новый Уренгой, Одесса, Одинцово, Омск, Оренбург, Павлодар, Рига, Ростов-на-Дону, Рязань, Самара, Саратов, Сочи, Ставрополь, Сургут, Таганрог, Тамбов, Ташкент, Тбилиси, Тверь, Томск, Тюмень, Уссурийск, Уфа, Харьков, Чебоксары, Челябинск, Чита, Щелково.

MTG

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО В СНГ
www.mtg-germany.ru

Реклама

экстрим

ТРАВМАТИЧЕСКИЙ

ГЛЯДЯ НА ЭТИХ МУЖИКОВ, ПЕРЕТАСКИВАЮЩИХ С МЕСТА НА МЕСТО БРЕВНА И КАМНИ, СТАРИКИ КРЯХТЯТ: "ИХ БЫ В КРЕМЛЬ В 20-М, ИЛЬИЧУ ПОМОГАТЬ". ФИТНЕС-РЕДАКТОРА МН ДМИТРИЯ СМИРНОВА СТАРИКОМ НЕ НАЗОВЕШЬ. ЗАДАНИЕ ПОСЕТИТЬ ОЧЕРЕДНОЙ ЭТАП ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО СИЛОВОМУ ЭКСТРИМУ ОН ПРИНЯЛ С ТРАДИЦИОННОЙ УЛЫБКОЙ.

Первое, что видишь на площадке, где состязаются стронгмены, – машина реанимации, перегораживающая вход. Это слегка озадачивает.

— С возрастом философски начинаешь относиться даже к жизни, не то что к травмам, — реагирует на мое недоумение Владимир Турчинский, президент Профессиональной лиги силового экстрима. — Травмы — составная часть спорта. Вообще-то ничего экстраординарного, к чему ребята бывают не готовы, на соревнованиях не случается. Да, отрываются и бицепсы, и дельты. У меня самого такие вещи случались. Но у нас тут все крепкие, даже зрители — эти не расходятся ни в дождь, ни в жару. Хотя бывает, ломают себе ребра, обнимаясь от счастья с победителем.

ПРАВИЛЬНАЯ ОБСТАНОВКА

Несмотря на то, что "стронгмен" в одном из своих значений – диктатор, управляющий страной путем тирании и притеснения прав граждан, силовым экстремалам приходится мериться своими способностями под диктовку рефери. В официальном пояснении Международной федерации силовых атлетов (IFSA) так и написано: "Судьи должны обладать личностью с выраженным командным поведением". Да и пойди поспорь с ними, если рефери сами не маленькие и в отдельных движениях могут выступить лучше многих атлетов.

Решение судей на соревнованиях не подвергается обсуждению, они имеют полное право удалить участника за недостаточную, на их взгляд, подготовку или нежелание бороться. О неспортивном поведении и речи быть не может!

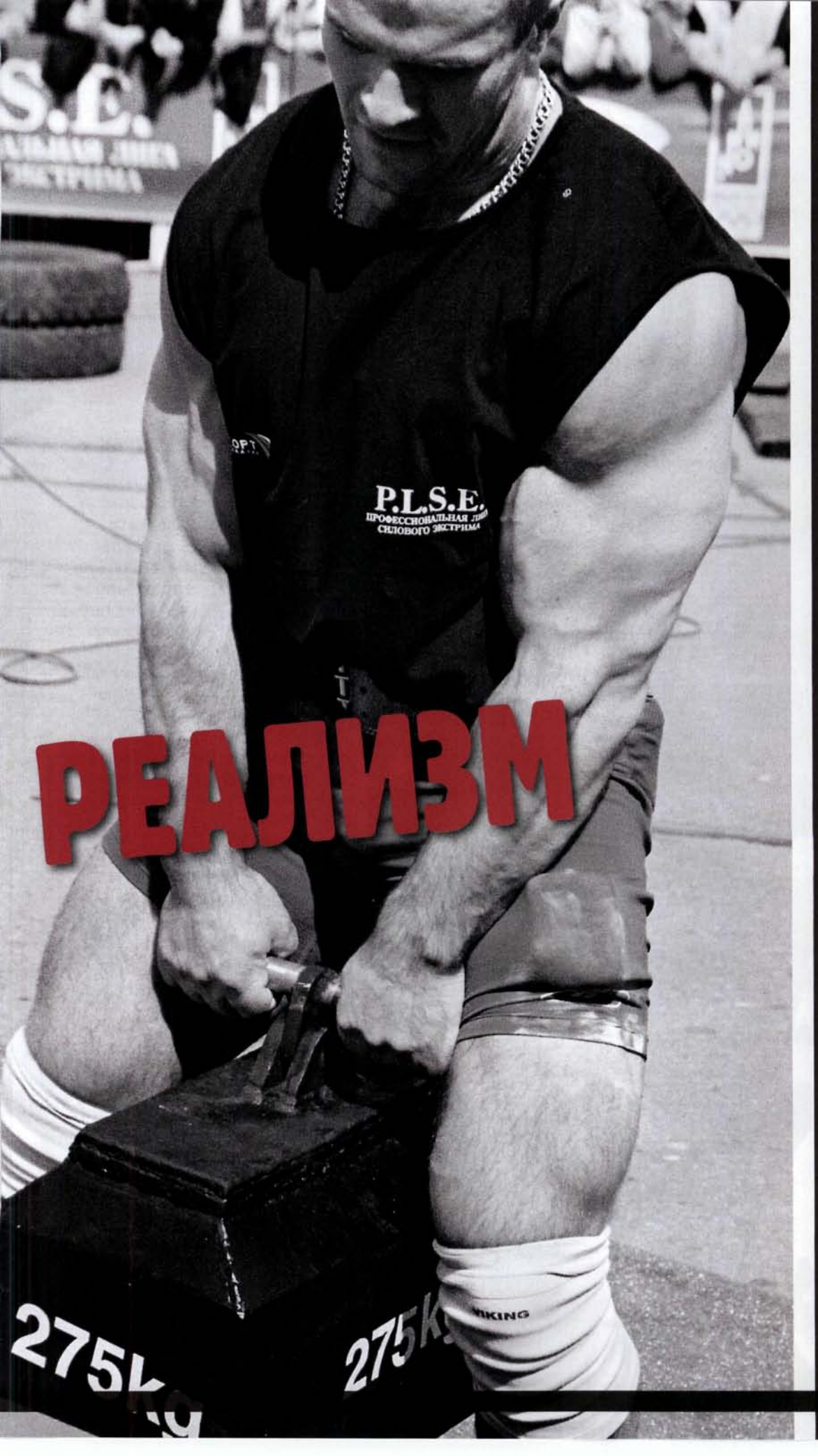
— Случается, атлеты ругаются и психуют, — говорит Турчинский. — Но не из-за неспортивности, а из-за повышенной эмоциональности. Да и то редко. Соревнования идут долго, нужно экономить силы. Бывают, конечно, особо хитрожопые личности, которые начинают движение одновременно со взмахом руки судьи, не дожидаясь свистка, но при прочих равных условиях это редко приносит успех. Во-первых, фальстарт с 410-килограммовым снарядом практически невозможен. Во-вторых, отчаяться на такое способны только лучшие. А в-третьих, лучшие не жульничают.

СУБСТАНЦИИ

На моих глазах гиганты с легкостью ворочают неподъемные валуны. В голову так и лезут вопросы о допинге. А зря. Такое недоверие в момент разбивается о настоящие примеры силы. Так, Грег Стотт, человек, претендующий на звание самого сильного в мире, способен присесть с весом 320 кг, пожать лежа 230 и потянуть в становой тяге 365. И это безо всяких стероидов и помощи со стороны специальной экипировки. И, кстати, по правилам IFSA, даже когда спортсмен силен, как бык, его могут не допустить на соревнования, если он страдает ожирением и имеет проблемы с сосудистой системой.

ОБЯЗАЛОВКА

Идею командировать Смирнова в Профессиональную лигу силового экстрима предложил Алексей (drevil2003@yandex.ru). Вернувшись в редакцию, Дима был в таком восторге, что упросил нас одарить Алексея мужским парфюмом Lancome Hypnose Homme. Ты тоже хотел бы получить от МН что-нибудь исключительно приятное? Отправляйся на www.mhealth.ru и жми на баннер "Обязаловка".



РЕАЛИЗМ

КАЛЕНДАРЬ

РОЛИКИ, СКЕЙТ, BMX, МАУНТИНБАЙК
8 сентября, Москва
Финал фестиваля "URBANиЯ"
К трюкам спортсменов прилагаются выступления диджеев, а также соревнования мастеров граффити и брейк-данса.
www.urbania.su

МОТОСПОРТ
15-16 сентября, Москва, Крылатское
Финал Кубка России по супермото
Супермото – категория мотоцикла, созданного на основе кроссовой модели и жесткого эндуро, но имеющего колеса с шоссейной резиной.
supermoto.ru

АКВАБАЙК
8-9 сентября, Астрахань
9-й этап Кубка России
Не забудь захватить плавки. Похоже, будет жарко.
www.aquabike.ru

СКАЛОЛАЗАНИЕ
18-23 сентября, Испания, Марбелья
Чемпионат мира по скалолазанию
Спортсмены будут соревноваться во всех трех дисциплинах этого вида спорта – боулдеринге, скорости и трудности. У России неплохие перспективы!
www.cwcho7.com

СНОУБОРДИНГ
27 сентября, Москва
Премьера сноуборд-видео "Марафон"
Наш сноубордист номер один – Дмитрий "Таракан" Фесенко – презентует в кинотеатре "Октябрь" новое спортивное видео с участием лучших спортсменов стран и континентов.
extreme.sport-express.ru

ПОПАСТЬ В СТРОНГМЕНЫ

ПРОГУЛКА ФЕРМЕРА

- **Разновидности:** выполняется на скорость и длину пройденной дистанции.
- **Снаряд:** существуют два стандарта отягощения — по 125 и 160 кг в каждую руку.
- **Правила:** по команде судьи атлеты поднимают оба веса и несут их к финишу. В случае если упражнение выполняется на время, отягощение можно ставить на пол. Если же целью является прохождение максимальной дистанции, поставить снаряд на землю значит окончить попытку.
- **Запрещено:** пользование кистевыми ремнями, привязывающими руки к снаряду.
- **Кстати:** для прогулки фермера существуют специальные подводящие упражнения, увеличивающие силу хвата, например, удержание гантелей на время и вис на перекладине до упаду.

ЩИТ

- **Разновидности:** на время, на дистанцию и эстафета (в командных соревнованиях).
- **Снаряд:** стандартный щит весом 182,5 кг (или 400 фунтов).
- **Правила:** участники поднимают щит и по команде судьи, удерживая снаряд перед грудью, несут его в указанном направлении.
- **Запрещено:** ронять щит и пользоваться любым видом спортивных суппортов.
- **Кстати:** хочешь стать носителем щита — отращивай руки! У кого они длиннее — тот дальше и пронесет. Если руки коротки и нет возможности скрестить пальцы, то тащить придется одними бицепсами.

реклама товар сертифицирован

Не такой как все!

Dr.Koffer
NEW YORK

МОСКВА • АРХАНГЕЛЬСК • ВОЛГОГРАД • ЕКАТЕРИНБУРГ
ИЖЕВСК • КРАСНОДАР • КРАСНОЯРСК • ЛИПЕЦК
НОВОСИБИРСК • ОРЕНБУРГ • ПЕРМЬ • РОСТОВ-НА-ДОНУ
САМАРА • САНКТ-ПЕТЕРБУРГ • САРАТОВ • СТАВРОПОЛЬ
СУРГУТ • ТАГАНРОГ • ТВЕРЬ • ТОЛЬЯТТИ • ТОМСК
ЧЕЛЯБИНСК • ЧЕРЕПОВЕЦ • ЯКУТСК • ЯРОСЛАВЛЬ

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН WWW.KOFFER.RU

Для получения дополнительной информации и по вопросам коммерческого сотрудничества обращайтесь: тел. (495) 954-80-53, e-mail - info@hayrer.ru

ЖИМ БРЕВНА

- **Разновидности:** на количество раз и на максимальный вес.
- **Снаряд:** как минимум 120 кг для жимов на количество раз, мировой рекорд в максимальном весе – 205 кг.
- **Правила:** по команде судьи атлет должен схватить бревно, лежащее на автомобильных покрышках, и поднять его над головой. Локти и колени – полностью выпрямлены. Удержав секундную паузу, необходимо подконтрольно опустить бревно.
- **Запрещено:** бросать снаряд на пол, поддерживать бревно головой и надевать налокотники.
- **Кстати:** для того чтобы пожать бревно, на тренировках нужно жать именно бревно, а не штангу. Атлетам, переходящим в силовой экстрим, приходится раскошеливаться на новое оборудование и отвыкать от удобного и идеально отцентрованного снаряда.

МЕРТВАЯ ТЯГА

- **Разновидности:** на максимальный вес или максимально возможное количество повторов в пределах 75 секунд.
- **Снаряд:** стандартный тяжелоатлетический гриф, увенчанный круглыми железками, прибавляющими 20-килограммовому грифу еще 300 кило.
- **Правила:** по команде судьи атлет должен оторвать "штангу" от пола и зафиксировать ее – выпрямить ноги и отвести плечи назад. По команде же плавно опустить на землю. При соревнованиях на количество раз спортсмен может отрывать руки от снаряда и отдыхать в пределах лимита времени.
- **Запрещено:** пользование кистевыми лямками.
- **Кстати:** для увеличения результата в этом упражнении важна любая мелочь. Так, спортсмены снимают ботинки, чтобы центр тяжести был ниже и тянуть стало чуть легче.

be casual

FiNN FLARE

■ ОДЕЖДА ■ ОБУВЬ ■ АКСЕССУАРЫ ■

актер
Вилле Хаапасало

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН РЕКЛАМА

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ОСЕНЬ 2007

Адреса магазинов в Москве:
м. "Киевская", "Европейский" ТРЦ, площадь Киевского вокзала, 2
м. "Университет", м. "Ленинский проспект", Ленинский просп., д. 52
м. "Академическая", пр-т 60-Летия Октября, д. 27
м. "Варшавская", ТЦ "Ритейл Парк", Варшавское ш., д. 97
м. "Кантемировская", ул. Кантемировская, д. 45
м. "Менделеевская", ул. Новослободская, д. 62, корп. 2
м. "Филевский парк", ул. Минская, д. 14, корп.1
м. "Бибирево", ТЦ "Александр-Лэнд", ул. Пришвина, д. 22
м. "Щукинская", ул. Исаковского, д. 33, корп. 3
м. "Южная", ТРК "Глобал Сити" 2-я очередь, ул. Днепропетровская, д. 2

СКОРО ОТКРЫТИЕ
м. "Коломенская", пр-т Андропова, вл. 4-10, ТРК "Мегаполис" – открытие осень 2007
м. "Партизанская", ТЦ "AST", Измайловское шоссе, д. 71 А – открытие осень 2007
г. Зеленоград, Крюковская площадь, Торговый комплекс № 1 – открытие осень 2007
г. Санкт-Петербург, ТК "Северный Молл" – открытие осень 2007

тел.: (495) 258-00-58

FINN FLARE –
более 260 магазинов!

ИНТЕРНЕТ МАГАЗИН: www.finnflare.ru

КОРОМЫСЛО

- **Разновидности:** на время при прохождении 35-метровой дистанции и на максимальное расстояние.
- **Снаряд:** коромысло весом 410 кг, его ширина порядка полутора метров, а высота перекладины выставляется на рост участника.
- **Правила:** по сигналу судьи коромысло отрывается от пола и несется на плечах до финальной черты. При прохождении дистанции на время его можно ставить на землю. Любое защитное снаряжение разрешено.
- **Кстати:** коромысло — вопрос навыка, все сначала носят плохо. Перекладину нужно класть выше, прямо на трапеции, иначе будет просто нечем дышать. Двигаться необходимо максимально быстро, но не бежать, иначе можно попрощаться с поясницей. Неширокие шаги и отработанное семенение — ключ к успеху!

КАМНИ МАКГЛАШЕНА

- **Разновидности:** выполняется на время и количество поднятых камней. Варьироваться могут только платформы, на которые они поднимаются. На международных соревнованиях это полукруглые корзины.
- **Снаряд:** существуют два стандарта камней: легкий — от 120 до 170 кг, и тяжелый — от 140 до 180 кг. Высота платформ разнится от 130 до 170 см. Самый тяжелый камень водружается на самую низкую платформу.
- **Правила:** по свистку судьи атлет должен за минимальное время раскидать все камни по корзинам. Если камень падает, атлет обязан вернуть его на место. Разрешено выступать без рубашки и пользоваться tacky — специальным клеем, выпускаемым для таких соревнований. ■

реклама

EDOX

Maître Horloger - Les Genevez
depuis 1884

- Class 1 Automatic Chronograph
- Лимитированный выпуск
- 500 метров водозащита
- Корпус из титана
- Гелиевый клапан

Официальный Хронометрист
Class 1 World Powerboat Championship

Сеть часовых магазинов «Московское Время»:
ТЦ Мега Теплый Стан - 41км. МКАД, ТЦ Рамстор Каширка - Каширское ш-е, 61/2, ТЦ Рамстор Марьина Роща - ул.Шереметьевская, 60А, ТЦ Рамстор Сити - ул.Правобережная, 1, ТЦ Рамстор Беляево - ул.Миклухо-Маклая, 32/34, ТЦ оку Крс Сити - 66км. МКАД, ТЦ Ашан - Мытищи - Осташковское шоссе д.1, ТЦ Ашан Марфино - 54-й км МКАД (Можайское шоссе), ТЦ АШАН Химки - г.Химки, ТЦ Глобал Сити - ул.Кировоградская, 14, ТЦ Золотой Вавилон - ул.Декабристов, 12, ТЦ Зенит - Сокольническая пл., 9А, ТК Л-153 - ул.Люблинская , 153, ТЦ Люкс - Мичуринский пр-т, 4/1, ТЦ Фестиваль - Мичуринский пр-т, д.3, ТЦ Первомайский - ул. 9-ая Парковая д.62, Аэропорт Домодедово - Московская обл. Домодедовский район, ТЦ Фестиваль - Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, г. Ростов, ТЦ Горизонт, ул. Нагибина, г. Санкт-Петербург, ТЦ О'Кей, ул. Савушкина, 119

www.edox.ch

ВРАГИ В ТЫЛУ

У ЭТОЙ ЧАСТИ ТЕЛА МАССА РАБОТЫ: ПРИВЛЕКАТЬ ГОРЯЧИЕ ВЗГЛЯДЫ, ЗАВОРАЧИВАТЬСЯ В ТРУСЫ И КРЕПКО СИДЕТЬ НА ЛЮБОЙ ПОВЕРХНОСТИ. К СОЖАЛЕНИЮ, ДАЖЕ У НЕЕ ЕСТЬ КОВАРНЫЕ ПРОТИВНИКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ РАСТИ И РАЗВИВАТЬСЯ.

ТЕКСТ: ФОМА ЗИННИК

ГЕМОРРОЙ

ОЩУЩЕНИЯ От слегка неприятных до совершенно невыносимых. Первый симптом — дискомфорт во время дефекации, позднее переходящий в боль. Если ты не додумался сразу же пойти ко врачу, жди стула с кровью, а затем и уплотнений и новообразований в области ануса. После чего ты становишься героем анекдотов про геморрой с тазиком вместо стула, надувным кругом в кровати и прочими столь же сексуальными атрибутами.

ПРИЧИНЫ Геморрой — чисто человеческое заболевание, его не бывает даже у обезьян. Виновата здесь глупая идея ходить на двух ногах, а не на четырех. Наш организм, в целом такой же, как у других животных, терпит от прямохождения сильные перегрузки, особенно страдает кровеносная система. Центр тяжести у человека смещен вниз, из-за чего кровь может застаиваться в этом самом центре тяжести — в тазовой области. Но этих биологических предпосылок здоровому человеку недостаточно. Если ты ведешь сидячий образ жизни или, наоборот, тяжко вкалываешь на шахте, не занимаешься спортом и завтракаешь бутербродами с аджикой, заедая их маринованными халапеньо, застойные процессы в области таза будут развиваться, как патиссоны в теплице.

ПРОФИЛАКТИКА Не быть беременной женщиной — у них повышенный риск заболевания (тебе это вроде не грозит), правильно питаться и заниматься спортом — нормальные в общем-то требования для здорового человека. Уделяй больше внимания ходьбе, плаванию, велосипедным прогулкам.

ЛЕЧЕНИЕ Звучит банально, но чем раньше врач поставит тебе диагноз, тем быстрее и легче тебя вылечат. Восстановить, так сказать, геометрию заднего прохода — несложная задача для врача, прочие проблемы решаются с помощью нехитрого медикаментозного лечения. На более поздних стадиях применяют лазерную и инфракрасную терапию, а в совсем уж запущенных случаях — оперируют. Стоит ли говорить, что все это куда менее приятно и куда дольше и дороже, чем первый вариант. Ужас, охватывающий людей при диагнозе "геморрой", совершенно неоправдан — оперируют лишь малый процент больных, большая часть избавляется от напасти практически безболезненно.

"Несколько лет назад, перед Новым годом, помогал брату делать ремонт в квартире, оба, естественно, были не совсем трезвы. Тащили из комнаты в комнату шкаф, и я здорово ударился копчиком о дверной косяк. Ближе к ночи поехал к другу в гости, поскользнулся и рухнул больным копчиком в сугроб. Поднимался оттуда долго. Через неделю задница здорово заболела. Думал — бог с ним, ушиб, вот и болит, пройдет. Через месяц все-таки пошел к врачу. Вышел от него дней через 100, не меньше, после трех операций, несчетного числа уколов и весьма неприятных процедур".
Юрий, 28 лет

"Периодически замечал резкие болевые спазмы в промежности. Уже собирался было идти к врачу, как они пропадали на месяц, а то и на все три. Спустя год стал встречаться с девушкой, которая решила принимать гормональные таблетки, и мы оба пошли к врачу, убедиться, что ничем не больны и презервативы нам ни к чему. Оказалось, у меня целых три инфекции, причем застарелых. Еще год с переменным успехом лечился, проглотил горы антибиотиков и запихнул себе в задницу горы свечей и с десяток докторских пальцев. О полноценном сексе и речи не было".
Филипп, 31 год

ТРОМБОЗ

ОЩУЩЕНИЯ Вещь не смертельная, хотя и довольно неприятная. Совершенно неожиданно в области ануса возникает небольшая, но болезненная опухоль, которая вырастает до размеров голубиного яйца. Если опухоль лопнет, это приведет к сильному кровотечению с резкой болью.

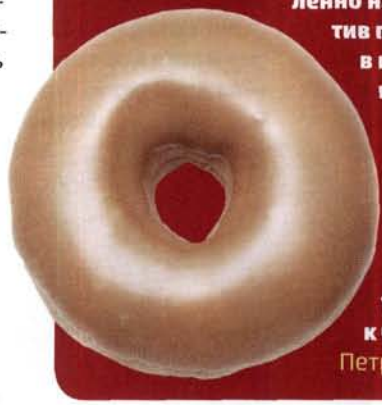
ПРИЧИНЫ Природная предрасположенность к заболеванию, слишком сильное напряжение при дефекации, переохлаждение, злоупотребление силовым фитнесом, острая пища и крепкий алкоголь.

ПРОФИЛАКТИКА Тромбоз — частый спутник геморроя и других проблем. Поэтому, если врач проявляет веселую беспечность, попроси его провести осмотр по полной программе и взглянуть на вопрос поглубже.

ЛЕЧЕНИЕ Врач остро отточенным ножом вырежет тромб с корнем и отправит тебя домой, здорового и счастливого. Тут счет идет в буквальном смысле на дни — тромб быстро растет, и чем дальше, тем тяжелее его оперировать и тем больше побочных малоприятных эффектов.

"Ехал в студенческие годы в поезде из Карелии в Петербург, в плацкарте, разумеется. Приспичило в туалет. Какой туалет в плацкартном вагоне Мурманск–Петербург – все представляют, но делать нечего. Через пару дней весь зад покрылся сыпью, начал нестерпимо чесаться и болеть. А я как раз с девушкой познакомился незадолго до этого, и она недвусмысленно намекала, что не против продолжить общение в интимной обстановке. Месяц пришлось выдумывать отговорки, одна другой невероятнее, чтобы переждать время лечения и ее не оттолкнуть. Потом рассказал ей, что к чему, смеялись".

Петр, 26 лет



КОНДИЛОМА

ОЩУЩЕНИЯ На пенисе и вокруг ануса появляются маленькие пузырьки, от прозрачных до ярко-красных. Со временем они могут заметно увеличиваться и в числе, и в размерах. С дизайнерской точки зрения это довольно красиво и модно, но врачи, которым несвойственно чувство прекрасного, почему-то рекомендуют срочно бежать в клинику.

ПРИЧИНЫ Вирус, передающийся половым путем. Суженная крайняя плоть и экзема заднего прохода благоприятствуют развитию инфекции.

ПРОФИЛАКТИКА Секс в презервативе либо с постоянным партнером. Оба варианта можно использовать и одновременно, если себя не жалко.

ЛЕЧЕНИЕ Заболевание в начальной стадии реально вылечить специальной мазью, которую пропишет врач. Более быстрый, но сложный вариант — лазерная терапия. Крупные кондиломы нужно оперировать, после процедуры остается маленькая ранка, которая быстро заживает. Не забывай, что кондилома, как и любое другое ЗППП, должно лечиться парно. Даже если ты здоров как бык, а у твоей подружки появилась сыпь, или наоборот — ты заболел, она здорова, — вы оба должны пройти лечение по всем правилам.

Восточная мудрость

Туалетная бумага в Сирии, к примеру, не продается вовсе. Ислам весьма практично называет мытье задницы после каждого посещения туалета не просто желательным, а обязательным действием для правоверного мусульманина. В Европе же по-простому обходятся бумажкой, а зря – даже самые тщательные манипуляции не обеспечат необходимой чистоты. Вывод – у любого приличного человека дома должно быть биде, пользоваться которым нужно так часто, как только возможно. Если биде или ванны поблизости нет, постарайся хотя бы раздобыть влажной туалетной бумаги.

ФИСТУЛА

ОЩУЩЕНИЯ Вообще-то фистулой у музыкантов называется фальцет, особый высокий тембр голоса. Но если врач поставил тебе такой диагноз, не жди, что попа вдруг запоет как Витас. В медицине анальная фистула – это второй (а то и третий) выход из прямой кишки. Первые симптомы – постоянно грязное нижнее белье и влажное анальное отверстие. Затем – давящая боль, ощущение инородного тела и следы крови на нижнем белье. Иногда – чувство стыда. Затем – сыпь и экзема.

ПРИЧИНЫ Развивается как последствие инфекций кишечника, желудочных, легочных заболеваний и заболеваний костей.

ПРОФИЛАКТИКА К сожалению, от серьезных инфекционных заболеваний никто не застрахован.

ЛЕЧЕНИЕ Лечить фистулу отдельно никто не будет. В зависимости от ее причин существует масса методов удаления, и ни один из них не занимает меньше нескольких недель. Если врач обещает тебе быстрое и легкое излечение – он обманщик или гомосексуалист-маньяк.

ЭКЗЕМА

ОЩУЩЕНИЯ Круглосуточный сильный зуд в интересующей нас области. Кожа вокруг отверстия выглядит красной и воспаленной. Влажные выделения препятствуют высыханию и излечению экземы.

ПРИЧИНЫ Экзема может быть осложнением после множества кожных и кишечных заболеваний, в том числе упомянутого ранее геморроя. Может быть свидетельством наличия грибков и кишечных паразитов или же проявлением аллергии, например, на бальзам или молочко для тела, ароматизированную или окрашенную туалетную бумагу, продукты и лекарства.

ПРОФИЛАКТИКА Соблюдение всех правил гигиены. Если у тебя нежная кожа на лице и ты пользуешься соответствующими косметическими средствами, то нет причин уделять меньшее внимание своему заду. Используй самую мягкую, неароматизированную бумагу, почаще принимай душ и смазывай тыл кремом – опять-таки максимально натуральным и щадящим кожу. Причиной аллергии могут быть и моющие средства для ванной и туалета – постарайся избегать бутылок с надписью: "Высокотоксичное средство для уничтожения всех форм жизни", перейди на обычное мыло.

ЛЕЧЕНИЕ Несерьезному, на первый взгляд, заболеванию многие не придают значения – помажут кремом, примут пару таблеток от аллергии, выпьют и расслабятся. Но лечить нужно не столько саму экзему, сколько ее причину – сходи к врачу и сдай все нужные анализы, которые смогут выявить истинную причину воспаления.

ФОТО: IMAGE SOURCE/COLOURBOX.RU/RUSSIAN LOOK; CORBIS/PHOTOXPRESS.RU/M-ФОТОСТУДИЯ

Рецепт йогов

Мы уже писали об упражнении "ашвини мудра" – ритмичном сжатии и расслаблении мышц сфинктера. Эта практика полезна не только в сексуальном плане. Она сохранит боевой дух анальной мускулатуры, позволяя стойко выносить все трудности и невзгоды.

ТРЕЩИНА

ОЩУЩЕНИЯ Рубец длиной 1-2 см внутри ануса, вызывающий острую колющую боль во время и после дефекации. Часто сопровождается несильным кровотечением. Если трещина находится в глубине ануса, боль может не проходить в течение нескольких часов после дефекации.

ПРИЧИНЫ Постоянный жидкий стул (как правило, из-за слишком частого и активного приема слабительного), из-за чего анус никогда не растягивается должным образом и мускулатура слабеет. При малейшем затвердении стула возникает вероятность повреждения стенок прямой кишки. Трещины часто развиваются на фоне геморроя, их образованию способствует нарушенное кровообращение анальной области.

ПРОФИЛАКТИКА Правильное питание и осторожное обращение со всеми лекарствами, в том числе и слабительными. Не помешают периодические горячие ванны с экстрактом ромашки — хуже от них не будет.

ЛЕЧЕНИЕ В измученную задницу вставляют специальные медицинские тампоны, которые разглаживают внутреннюю поверхность ануса, попутно улучшая кровообращение и способствуя излечению других возможных заболеваний, например, геморроя. Ромашковые ванны теперь не желательны, а прямо-таки обязательны.

АБСЦЕСС

ОЩУЩЕНИЯ Во время испражнения или просто в сидячем положении ощущается сильная тупая боль, на ягодицах появляются красные крупные нарывы, размером от копеечной монеты до кулака. Одновременно могут набухать лимфатические узлы в паху, возникать жар или озноб.

ПРИЧИНЫ Анальный абсцесс является внешним проявлением инфекционных заболеваний. Впоследствии к абсцессам могут добавиться и фистулы.

"Как-то поехала с мужем на дачу к друзьям. По дороге у меня дико заболел зуб, просто до слез и до температуры. Приехали на дачу, хозяйка говорит: "У меня есть свечи, очень хорошие, помогают". Еле меня уговорили, запихнули мне три штуки! Ничего не помогло, в полуобморочном состоянии заснула. Утром просыпаюсь – по дому ходит 90-летний дедушка хозяйки и кричит: "А где мои геморроидальные свечи?!" В общем, от зубной боли они не помогают".

Светлана, 30 лет

ПРОФИЛАКТИКА Невозможна.

ЛЕЧЕНИЕ Никакой самодеятельности! Компрессы, настои и припарки могут только ухудшить и без того плачевное состояние. Любое промедление увеличивает риск возникновения фистул и вообще превращения тебя в никчемную развалину. Срочно к врачу!

СПАЗМЫ

ОЩУЩЕНИЯ Резкие и весьма болезненные спазмы мускулатуры ануса и, так сказать, окрестностей. Могут продолжаться от нескольких секунд до нескольких часов. Спазмы случаются в основном по ночам и сопровождаются тоскливым угнетенным состоянием и легкой испариной на лбу.

ПРИЧИНЫ Единого мнения у врачей нет, но в подавляющем большинстве случаев спазмы являются следствием сильного стресса, эмоционального и физического перенапряжения.

ПРОФИЛАКТИКА Стараться относиться к жизни как Будда. Если не получается, то хотя бы выкраивай в напряженном графике минут 20-30 на расслабляющий массаж и теплую ванну с успокаивающими солями или маслами.

ЛЕЧЕНИЕ Если тебя здорово прихватило, временное облегчение принесет теплая грелка или опять-таки горячая ванна. Если причина спазма — другое заболевание, допустим, геморрой, то излечения этой причины бывает обычно достаточно. В противном случае врач может назначить пункцию или специальный массаж. ■

Привыкайте к хорошему

*Техническая помощь на дороге**

Мелкие неисправности создают большие проблемы? Мы обеспечим экстренную техническую помощь на дороге. Поменяем проколотое колесо, зальем бензин, зарядим аккумулятор. А при любой поломке обеспечим эвакуацию.

Страхование автотранспорта

ОСАО «Ингосстрах». Лицензия Росстрахнадзора С №0928 77
* в соответствии с условиями договора страхования

Реклама

60 лет

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН
8 (495) 956 5555

www.ingos.ru

ИНГОССТРАХ
Ingosstrakh

ИНГОССТРАХ ПЛАТИТ. ВСЕГДА.*

Лидеры по технике 2007

Каждым годом связь между отдельно взятыми приборами ширится и крепнет. Фотоаппарату уже не нужен посредник, чтобы общаться с принтером, а принтеру уже не нужен ты, чтобы решить, как печатать фотографию. Как, собственно, ты не нужен стиральной и посудомоечной машинам, которые сами знают, какой режим им необходим. Телефон знает, с какой стороны ты на него смотришь, и в соответствии с этим поворачивает картинку, ноутбук знает, когда темнеет, и под освещение подбирает подсветку...

Но всего этого приборам уже мало. Они начали искать партнеров в других местах. iPod стал общаться с кроссовками, теперь они вместе следят за твоими тренировками. Телефон управляет роботами, сделанными из Lego. Чего уж тут удивляться, что телевизор через Apple TV спелся с компьютером? Тебе не страшно? Нам вот, признаться, уже как-то не по себе. Здак скоро рядовой унитаз начнет демонстрировать подробную карту путешествия своего содержимого по системе канализации. Все это, конечно же, на ЖК-экране, с миллионами оттенков и пикселей, с возможностью передать увлекательный фильм в интернет в реальном времени. Что бы и друзья за вас с унитазом порадовались.

В общем, мы предлагаем слегка ограничить этот безумный технический полет. Лучше выбери из предложенных 99 гаджетов штук 10, самых лучших и удобных, на твой взгляд. Мы специально развели их по разным помещениям твоей квартиры, чтобы они случайно не создали между собой еще каких-нибудь порочных фантастических связей.

1 Oregon Scientific BAR988HG-T

Погодная станция для дома

Глобальное потепление, фатальное похолодание и тотальный дождь больше не будут неожиданностью, если в прихожей повесить это устройство. Прогноз дается на 12-24 часа (атмосферное давление и влажность, само собой). Есть возможность использования до пяти дистанционных датчиков.

- **4590 руб., www.oregons.ru**

2 Lacona

Сушилка для обуви

Осень – это стресс, листопад и мокрые ботинки. С первым и последним прекрасно справится данный незатейливый прибор. Рабочий день сушилки – 12 часов. Все это время она будет еще и дезодорировать обувь.

- **249 руб., www.mvideo.ru**

ПРИХОЖАЯ

3 Griffin Evolve

Аудиосистема с беспроводными колонками

Ты приходишь домой, вынимаешь наушники, ставишь iPod в специальный разъем Griffin Evolve, и музыка играет через колонки. Пока ты разуваешься, она играет в прихожей, потом – там, где захочешь. Две беспроводные колонки способны работать на расстоянии до 45 м от базы, на которой стоит и заряжается сам iPod.

- **$350, www.griffintechnology.com**

4 Commax CAV-503D

Видеодомофон с памятью

В интернете есть люди, которые фотографируют себя каждый день и выкладывают фото на всеобщее обозрение. У этого домофона такое же хобби – с той лишь разницей, что фотографии в сеть не попадут. У него есть датчики вторжения, утечки газа и пожара, кроме того, всегда можно проверить, с довольным или наоборот выражением лица идет к тебе твоя подруга.

- **$400, www.commax.com**

5 Брелок Artari

Игровая приставка с ретроиграми

Этот мелкий талисман умеет снимать мучения и страдания. Применять его следует в трех случаях: когда мучает ностальгия, одолела скука или когда ты страдаешь бездельем. В память заложены игры из самого начала компьютерного века – Asteroids, Millipede, Centipede и Yars Revenge. Надо только подключить брелок-джойстик к ближайшему телевизору. Есть, кстати, модели и с другим набором игр – Pong, Breakout и Warlords. Кабель для подключения в комплекте.

- **1990 руб., www.lefutur.ru**

ГОСТИНАЯ

6 Sony Bravia Theatre RHT-G800

Домашний кинотеатр-невидимка

Главная фишка этого кинотеатра не в том, что он показывает, а в том, что он не показывает. Все провода спрятаны внутри подставки для телевизора, которая одновременно является и акустической системой, состоящей из шестиканального усилителя, пяти колонок и двух сабвуферов. Благодаря системе S-Force PRO Front Surround кажется, будто акустика расставлена по всей комнате.

- **$1399, www.sony.ru**

7 Bravia VPL-AW15

Фронтальный проектор

У многих проекторов слабое место — черный цвет. Из-за утечки света в ту часть, которая воспроизводит черный, он выглядит темно-серым. С проектором Bravia VPL-AW15 такого не будет, за это отвечает технология High Contrast Plate. Еще один плюс модели — для проецирования 80-дюймовой картинки ей нужно расстояние всего 2,3 м.

- **$2300, www.sony.ru**

8 Ion DJ Mixer

Микшерный пульт для iPod

Если, приглашая друзей на вечеринку, ты поставишь условие, что каждый должен принести с собой любимую виниловую пластинку, — рискуешь провести вечер в одиночестве. А если попросишь принести с собой iPod, не сомневайся, вечеринка будет шумной. Превратить ее в дискотеку тебе поможет этот пульт, позволяющий сводить воедино два музыкальных трека с разных айподов. Весьма серьезная, кстати, вещь. С независимыми эквалайзерами для каждого канала и кросс-фейдером.

- **$130, www.ion-audio.com**

9 Pioneer PDP-508XD

Плазменный телевизор восьмого поколения

Этот телевизор всегда знает, что именно показывает — сцены, снятые при ярком свете, и сцены, снятые ночью, он обрабатывает по-разному, чтобы картинка была именно такой, как ее задумывал режиссер. Подстраивается плазма и под условия освещения в комнате.

- **130 990 руб., www.pioneer.eu**

10 Nintendo Wii

Игровая приставка с революционным джойстиком

До того, как Wii представили официально, ее рабочее название было Revolution. Революция главным образом в джойстике – он, благодаря встроенным датчикам движения, умеет ориентироваться в пространстве. Кроме того, его научили вибрировать (вот радость-то!) и оснастили динамиком.

● **9900 руб., www.wii.nintendo.ru**

11 LG Ultra Slim 21FU1R

Самый тонкий ЭЛТ ТВ в мире

21-дюймовый телевизор в толщину всего 330 мм. При этом, внимание: это не ЖК-дисплей, а обычный ЭЛТ с кинескопом. Просто телевизор-анорексик. Однако качество картинки не страдает: угол обзора – 120°, а электронная пушка Slim Gun и специальная конструкция рамки следят за тем, чтобы не было искажений.

● **$290, www.lg.ru**

12 Sharp Aquos 108"

Самый большой ЖК-телевизор в мире

Модель буквально создана для того, чтобы показывать баскетбол – диагональ 108 дюймов (2,74 м) означает, что даже Шакил О'Нил будет на экране представлен в формате 1:1. Большой спорт, большая политика и прочие крупные вещи наконец-то оправдают свои названия на сто процентов. Только не включай "Спокойной ночи, малыши!": полутораметровый Степашка – зрелище покруче Годзиллы.

● **На момент сдачи номера цена неизвестна, www.sharp.ru**

13 Apple TV

Домашний медиацентр

Компания Apple знаменита своими прогнозами моды на завтра. В начале 2000-х они представили iPod, теперь такую же популярность предрекают Apple TV. Эксперты говорят, что за пять лет этих небольших коробок раскупят 15 000 000 штук. Каждая из них свяжет чей-то телевизор с компьютером и интернетом. В итоге фильмы, музыку, фотографии и подкасты из коллекции iTunes можно будет увидеть и на большом экране. Технически Apple TV – это 40 Гб жесткого диска, быстрая беспроводная связь с компьютером и аудиовидеовыходы на все случаи жизни.

● **10 800 руб., www.apple.ru**

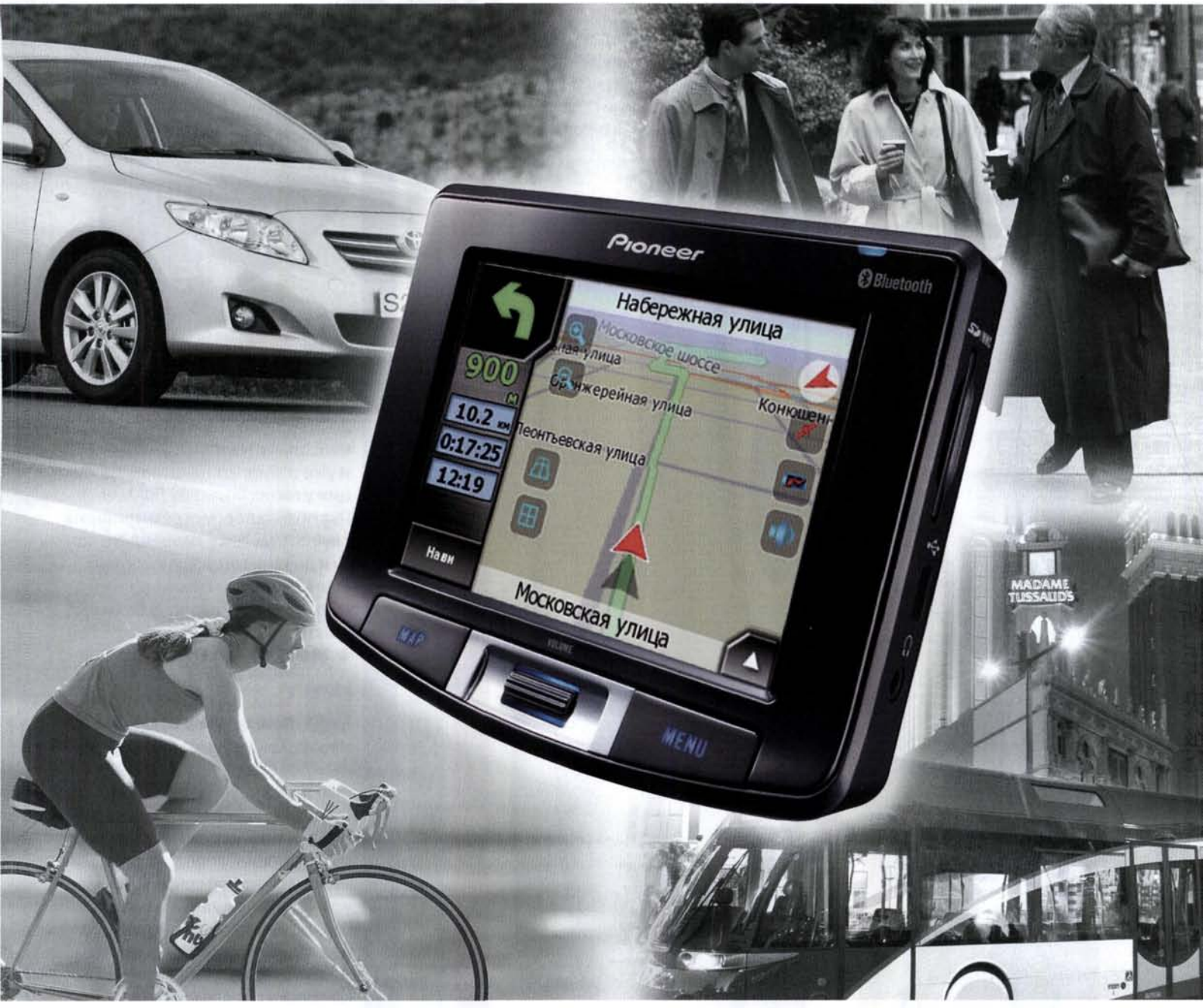
14 Gigaset S675 IP

Телефон со звуком высокого разрешения

Первый аппарат с функцией поддержки звука высокого разрешения (High Definition Sound Performance) посредством широкополосного соединения. А еще он может выполнять функции личного ассистента: хранить 250 контактов с e-mail и датами рождения, записывать до 40 минут аудиосообщений и высылать SMS с оповещением о них. Переключаться между стандартной телефонной линией и интернет-IP-телефонией легко всего одним нажатием клавиши.

● **140 евро, www.siemens.ru**

Pioneer sound·vision·soul



Весь город на ладони!

Портативная навигационная система Pioneer AVIC-S2

- Подробные карты Москвы, Санкт-Петербурга
- Карты дорог европейской части России и основные трассы Европы
- Bluetouth hands free (встроенный динамик и микрофон)
- MP3 плеер
- Сенсорный монитор 3.5"
- Меню и голосовая подсказка на русском языке
- Встроенная GPS антена SIRF star III

www.pioneer-rus.ru

на правах рекламы

товар сертифицирован

15 KEF Muon

Акустическая система за 100 000 евро

Двухметровые колонки весом 120 кг вырезаны из цельных слитков алюминия с использованием технологий, аналогичных вакуумной формовке, чтобы избежать возможных искажений звука. Стенки толщиной 6 мм и длинный список запатентованных технологий гарантируют — звучит Muon не хуже, чем просто "100 000 евро". За оформление отвечал знаменитый дизайнер Росс Ловгроув.

● **100 000 евро, www.tria.ru**

16 Sony Playstation 3

Для игр, музыки и фильмов

Когда-то компьютеры почти убили приставки. Теперь игровые консоли готовятся отомстить и уже отбирают некоторые функции у своих больших братьев. Так, PS3 позволяет смотреть фильмы, слушать музыку, отправлять почту и даже выходить в интернет. Еще немного, и можешь заменить свой компьютер в офисе на Playstation.

● **18 000 руб., www.sony.ru**

17 Lego Mindstorms NXT

Конструктор будущего

Набор, из которого можно собирать роботов, а потом управлять ими через компьютер или мобильный телефон. В Mindstorms NXT входят ультразвуковые сенсоры, играющие роль глаз, датчики звука и световой сенсор с возможностью распознавания цветов. Сердце робота — 32-битный процессор, который общается с хозяином через Bluetooth или USB 2.0. На сборку простейшего Терминатора уходит полчаса.

● **11 000 руб., www.mindstorms.lego.com**

Samsung рекомендует ОС Windows Vista™ Business.

Q1 Ultra

Windows Vista
Home Premium

Представьте... заменит целый офис

Работа не отпускает Вас ни на секунду? Это еще не повод заниматься делами, не покидая офис. Возможно, пришло время поменять некоторые привычки. Работайте там, где Вам работается лучше всего, а офис просто возьмите с собой. Это действительно просто – с ультрамобильным ноутбуком Q1 Ultra с лицензионной ОС Windows Vista™ Home Premium, весящим 690 граммов и работающим без перезарядки до 4,5 часов. Широкоформатный сенсорный дисплей WSVGA 7", QWERTY-клавиатура, две встроенные камеры, поддержка высокоскоростных сетевых соединений. Другими словами, современный компьютер, каким он должен быть. Производительный, мобильный, способный заменить целый офис. Samsung Q1 Ultra – полная свобода действий.

SAMSUNG

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный).

Галерея Samsung: г. Москва, ул. Тверская, д. 9/17, стр. 1. www.samsung.ru. Товар сертифицирован. Реклама.

18 Samsung SPF-72V

Цифровая фоторамка

Теперь не нужно менять фотографии в рамках, достаточно просто нажать кнопку и выбрать из галереи нужный снимок или понравившуюся картину. Еще SPF-72V может проигрывать музыку и даже показывать фильмы. Связь с компьютером происходит через Wi-Fi. Также можно переписывать фото через встроенный картридер или напрямую с фотоаппарата.

● **$330, www.samsung.ru**

19 HANNSa.red

Телевизор в виде яблока

Купив телевизор HANNSa, ты больше никогда не сможешь смотреть "ящик". Ты будешь смотреть яблоко, футбольный мяч или, к примеру, слона. Главная фишка телевизоров HANNSa – их дизайн. Технических сюрпризов нет, но качество на хорошем уровне.

● **$1000, www.hannspree.com**

СПАЛЬНЯ

20 Chumby

Прикроватный компьютер

Можно начинать утро с кофе, можно – с зарядки, а можно с Chumby. О нем известно немного: место обитания – тумбочка у кровати, сфера занятий – сбор информации в интернете. Его 3,5-дюймовый сенсорный экран способен проводить тебя ко сну каким-нибудь забавным роликом с YouTube и подготовить к утру сводки последних новостей и прогноз погоды. В сеть выходит через Wi-Fi.

● **На момент сдачи номера цена неизвестна, www.chumby.com**

21 Shock-j-clock

Жестокий будильник

Обливать из таза холодной водой уже не модно. Злобные люди придумали новый способ прервать твой утренний сон. Нравится тебе, например, будильник, который при попытке отключить его бьет током? Не нравится? Нам тоже, а что делать, если надо проснуться, а сон никак не уходит?!

● **1990 руб., www.lefutur.ru**

22 Philips Aurea

Телевизор с Ambilight нового поколения

Он не живой, но светится, и делает это так, как ни один телевизор раньше. Даже ранние модели с технологией Ambilight не идут ни в какое сравнение с Aurea. Это 42 дюйма экрана и рамка, которая повторяет цвета и оттенки всего, что показывает телевизор. На вопрос: "Зачем Aurea в спальне?" отвечает его слоган – "Соблазнение светом".

● **На момент сдачи номера цена неизвестна, www.philips.ru**

КАБИНЕТ

23 iMac
Знаменитый моноблок Apple

Старший брат iPod переживает уже третье рождение, и каждый раз его дизайн становится образцом для подражания. Сначала был полупрозрачный "аквариум", потом – "лампочка", теперь аскетичный монитор на ножке. В белом корпусе живут: процессор Intel Core 2 Duo (1,83-2,33 ГГц), до 3 Гб оперативной памяти, как минимум 160 Гб жесткого диска и все средства связи, включая Wi-Fi и Bluetooth. Также есть встроенная камера и пульт.

● **$1319, www.apple.ru**

25 LG Flatron FANTASY L200WJ
Монитор для художника

Обычно у монитора главное на экране. У Flatron FANTASY L200WJ все не совсем так. Он притягивает взгляды, даже когда показывает таблицу Excel. Техническая сторона тоже на уровне: контрастность 3000:1, время отклика 2 мс, диагональ 20 дюймов.

● **$400, www.lg.ru**

24 Canon PIXMA MP 510
Фотопринтер

Принтер-одиночка, которому никто не нужен. Он сам анализирует тип снимка для лучшего качества печати, обходится без компьютера и не требует монитора – у него собственный 1,8-дюймовый. Если у тебя есть сканер и ксерокс, PIXMA MP470 готов прибрать к рукам и их работу. Свои же прямые обязанности он выполняет стремительно: фото 10x15 – за 47 секунд.

● **4500 руб., www.canon.ru**

26 Logitech MX Revolution
Многофункциональная мышка

На флагмане мышестроения Logitech MX Revolution пять кнопок и два колесика. Чем их вращать и нажимать – дело хозяйское, зато одно из колесиков можно раскрутить так, что оно будет, вращаясь по инерции, пролистывать большой документ. Отдельная же кнопка позволяет, выделив слово в тексте, тут же найти его поисковиком в интернете.

● **3000 руб., www.logitech.com**

27 Телефон-доска для записей

В нем нет автоответчика и диктофона, зато его корпус – сам по себе большая доска для записей. Теперь искать клочок бумаги, чтобы записать номер нового работодателя, не придется. Придется искать только маркер.

● **2990 руб., www.lefutur.ru**

28 Epson Perfection V200 Photo

Компактный сканер

Прибор поможет сделать цифровые фотографии твоего первого сентября, последнего звонка и даже свадьбы бабушки с дедушкой. Пока пленки, слайды и старые фото еще не до конца выцвели, у тебя есть шанс их обессмертить. Главная фишка Perfection V200 Photo – оцифровка в домашних условиях цветных и черно-белых изображений, а также 35-миллиметровых слайдов и фотопленок. Еще он специально натренирован на сканирование толстых книг. Короче, мечта архивариуса.

- **3800 руб., www.epson.ru**

29 eMagin Z800 3D Visor

Шлем виртуальной реальности

Этот шлем легче и меньше того, который носил Дарт Вейдер, и качество изображения в нем несравнимо выше того, в каком видел мир Терминатор. 230 г веса не утомят, даже если не снимать шлем несколько часов. Его "очки" – это не ЖК, а OLED-матрицы с разрешением 800x600 каждая и глубиной цвета 16,7 млн оттенков. OLED-технология не требует дополнительной подсветки, а значит, цвета будут четче и глубже. В принципе, им можно заменить обычный монитор, но не факт, что тебя поймут коллеги.

- **$1499, www.emagin.ru**

30 Dell XPS M2010

Домашний ноутбук

Некоторые считают его ноутбуком. На самом деле это скорее новый подвид домашних компьютеров. У него нет серой коробки системного блока, его легче транспортировать, и выглядит он так, что технические данные можно уже не называть. Хотя мы не удержимся: Intel Core 2 Duo (2,33 ГГц) и RAID-массив из двух 100-гигабайтных жестких дисков – это лишь два из его основных достоинств.

- **115 000 руб., www.dell.com**

31 A4Tech KAS-15M Keyboard PS/2

Клавиатура с ионизатором

32. Cherry G86-22000RGADAB

Непромокаемая клавиатура

Начальникам стоит присмотреться к этим двум клавам, надо только решить, что важнее: здоровье аппаратуры или работников. Cherry G86-22000RGADAB способна выжить даже после того, как на нее прольют кофе – она водонепроницаемая. У A4Tech KAS-15M Keyboard PS/2 другой конек – встроенный ионизатор обещает, что работники будут реже брать больничные.

- **A4Tech: $18, www.a4tech.ru**
- **Cherry: 1000 руб., www.cherry.ru**

Так просто победить, если уверенно можешь преодолеть самые сложные изгибы гоночных трасс. Или очертаний своего лица.

Бритвы Philips и команда Формулы-1 AT&T Williams. Вместе мы стремимся к одному – достичь наилучшего результата. Как на трассе, так и при бритье простота и точность дают нам, и Вам, преимущества победителя.

www.philips.com/attwilliams

at&t WILLIAMS OFFICIAL PARTNER

PHILIPS
разумно и просто

33 Panasonic ES8168

Электробритва для сухого и влажного бритья

У этой модели самые острые в мире лезвия, и они вращаются со скоростью 13 000 об/мин. Приятно, что она может позаботиться не только о тебе, но и о себе: за это отвечают системы автоматической самоочистки и подзарядки. Кроме того, бритва сама себя дезинфицирует.

● **4590 руб., www.panasonic.ru**

34 LED Faucet Light

Подсветка для воды

Как правило, вода из крана идет только двух цветов — обычного и коричневого, после планового отключения. LED Faucet Light красит воду в зависимости от температуры. Холодная — синяя, горячая — красная. Для этого нужны всего три батарейки AA, которые зажигают лампочки подсветки.

● **1690 руб., www.lefutur.ru**

35 Oral-B Vitality

Электрозубная щетка

С этой техникой соревноваться бессмысленно — зубная щетка Oral-B Vitality совершает 7600 движений в минуту. В итоге налет и потемнения удаляются быстрее. В отличие от электрощеток на батарейках мощность Vitality, которая работает на аккумуляторе, никогда не снижается.

● **750 руб., www.oral-b.com**

36 Indesit Moon

Стиральная машина

Обычная Луна отвечает за отливы и приливы, эта — за отжимы и сливы. Твоя роль сведена к минимуму — выбрать одну из четырех программ. Все остальное (температуру, интенсивность стирки и скорость отжима для любого вида ткани) машина подберет сама. Кстати, никогда раньше прачка не выглядела так привлекательно.

● **17 000 руб., www.indesit.ru**

37 Philips Innergize HB945

Домашний солярий

Innergize HB945 умеет имитировать не только солнечный свет, но и звуки и запахи моря. Если загорать просто так надоест, в комплекте найдутся картриджи с запахами тропиков и леса. Ну а подобрать саундтрек к ним можно по вкусу — ко встроенным динамикам подключается любой плеер. Дополняют картину две инфракрасные и две ультрафиолетовые лампы, их комфортное тепло расслабляет мышцы, улучшает подвижность суставов и стимулирует кровообращение.

● **55 000 руб., www.philips.ru**

ВАННАЯ

38 iCarta

Держатель для туалетной бумаги с подключением для iPod

К iPod подключали уже все, что только можно, но вот идея соединить гаджет от Apple с рулоном туалетной бумаги пришла в голову только компании AFT. Подключается элементарно: iPod — через соответствующий порт, рулон — на соответствующий стержень. Колонки, расположенные сбоку, выдают неплохой звук. Плеер в это время подзаряжается.

● **3050 руб., www.atechflash.com**

39 Oregon Scientific

Рассчитает время загара

Это устройство нужно по двум причинам: во-первых, чтобы не приходилось краснеть, во-вторых, чтобы точно знать, когда уйти в тень. Oregon Scientific EB612 рассчитывает время, которое надо провести на солнце ради золотистого сексапильного загара. В расчет идет все: тип кожи, погода и крем для загара, которым ты пользуешься.

● **1290 руб., www.oregons.ru**

40 Electrolux Iron Aid
Сушильный барабан

Только что выстиранную рубашку можно будет надеть уже через 20 минут. За это время барабан не только высушит, но и погладит ее. Глажка происходит с помощью пара, причем убрать складки можно даже с сухой вещи. Для шелка и шерсти есть более деликатные программы.

● **39 900 руб., www.electrolux.com**

41 Philips Bodygroom
Бритва для тела

Bodygroom появился только в этом году, и пока конкурентов у него нет. Это единственная бритва, созданная специально для мужского тела. Bodygroom бреет все, кроме лица, ну а там, где надо только подровнять волосы, пригодятся идущие в комплекте три гребня.

● **1250 руб., www.philips.ru**

42 Tefal Tendancy
Весы с памятью

Очень хорошая штука, но твоя подруга ее возненавидит. Каждый раз, когда на эти весы встает один из четырех человек, чьи данные занесены в память, Tendancy тут же выдает график изменения их веса за последние семь взвешиваний. Если при этом загорится зеленый свет на табло — все о'кей. Это сигнал победы над лишним весом. А вот оранжевый и красный говорят о стагнации и увеличении.

● **2300 руб., www.tefal.ru**

Товар сертифицирован Реклама

ПРОФЕССИОНАЛ

НЕ МОЖЕШЬ ВЕРНУТЬ ЗУБАМ БЕЛИЗНУ С ОБЫЧНОЙ* ЩЕТКОЙ?

*Здесь и далее «обычная» = «мануальная».

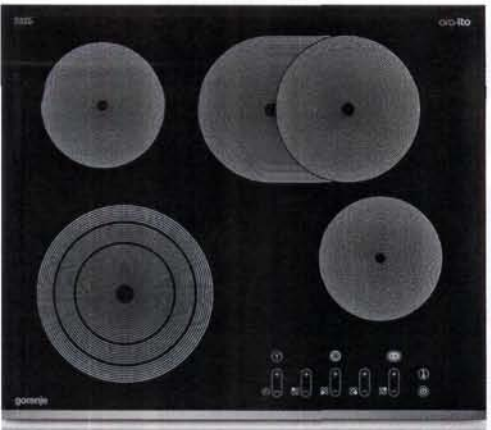
43 Gaggenau EM 220

Микроволновая печь

Большой объем, пять уровней мощности (до 850 Вт), а также инфракрасный гриль с регулируемым температурным режимом. Все просто и легко. Внутри прибора — фирменная синяя эмаль CleanEmail. Внешняя же часть EM 220 может быть выполнена либо из обработанного уникальным образом алюминия, либо из нержавеющей стали под стеклом.

● **75 000 руб., www.gaggenau.com**

КУХНЯ



44 Gorenje ECT 680-ORA-E

Независимая варочная панель

Дизайн линейки Ora-Ito, в которую входит эта панель, разработал модный французский дизайнер. Главная фишка коллекции — подчеркнутый минимализм. В этом стиле выполнены не только варочные, но и декоративные панели для посудомоечных машин и микроволновых печей, духовки, вытяжки, комбинированные холодильники. Можно выбрать черный цвет или нержавеющую сталь. И за техническую сторону, поверь, волноваться не приходится.

● **19 000 руб., www.gorenje.ru**

45 Ardo Vintage MPO 34 SH

Кастом-холодильник

Ardo предлагает тюнинг холодильников. Кенгурятники и подсветку днища пока не делают, зато можно выбрать один из 12 цветов или вообще заказать модель с изображением какой-нибудь известной картины и даже перенести на него свое фото. Качество будет отличное.

● **$600, www.ardorussia.ru**

46 Tefal Vita Compact

Раньше кухонный комбайн приходил на кухню со всеми своими ножами и насадками и нагло захватывал полстола. Tefal Vita Compact воспитан лучше. Похоже, ему объяснили, сколько стоит метр жилья, так как он вобрал внутрь все свои орудия для рубки мяса и выжимания соков. Теперь агрегат занимает в четыре раза меньше места, чем раньше.

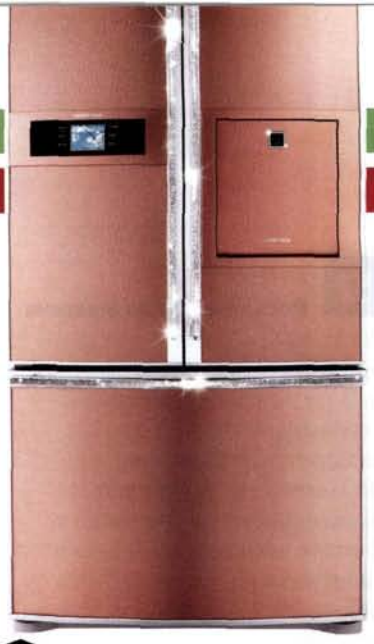
● **9960 руб., www.tefal.ru**

47 DeLonghi Metropolis EC-300

Помповая кофеварка

На сто процентов гарантирует хороший вечер и утро. Все просто. Пригласи девицу вечером на чашечку кофе, и утром вы его с удовольствием выпьете: ты — эспрессо, она — капучино. Если же вместо завтрака вы придумаете другое занятие, подставка для подогрева чашек сделает все, чтобы напиток дождался вас.

● **8490 руб., www.delonghi.ru**



48 LG Swarovski

Холодильник с кристаллами

Есть верный способ приманить на кухню женщину, даже ту, которая терпеть не может готовить. Это холодильник LG, украшенный кристаллами Swarovski. Теперь с кухни девушку не вытянешь. Кстати, за дверью – огромное помещение. Самый большой внутренний объем среди трехдверных моделей.

● **$5000, www.lg.ru**

49 Алюминиевая коллекция Philips

Пять приборов для кухни

Вся пятерка – тостер, чайник, блендер, соковыжималка, кофеварка – выполнена в одном стиле из алюминия. Они не царапаются, легки и гигиеничны. Решил съезжаться с любимой девушкой? Бери с собой зубную щетку, кредитную карту и этот набор. Больше ничего не понадобится.

● **25 000 руб., www.philips.ru**

Товар сертифицирован Реклама

ПРОФЕССИОНАЛ

ВКЛЮЧИ КРАСИВУЮ УЛЫБКУ!

Oral-B

Vitality™

Чисти как стоматолог.

Электрическая зубная щетка Oral-B Vitality ProWhite.
Клинически доказано, что она лучше обычной щетки:

- удаляет зубной налет благодаря чистящим движениям на высокой скорости (7600 движений в минуту);
- бережно возвращает эмали естественную белизну с помощью мягкой полирующей чашечки.

Мы гарантируем, что вернем Вам деньги, если Вы сможете отказаться от Oral-B Vitality*! Подробности по телефону 8 800 200 2020 или на www.oral-b.com/ru

Срок акции с 01.08.2007 по 01.10.2007.
*А также других электрических зубных щеток Oral-B.

50 Electrolux TV4You
Встраиваемый телевизор

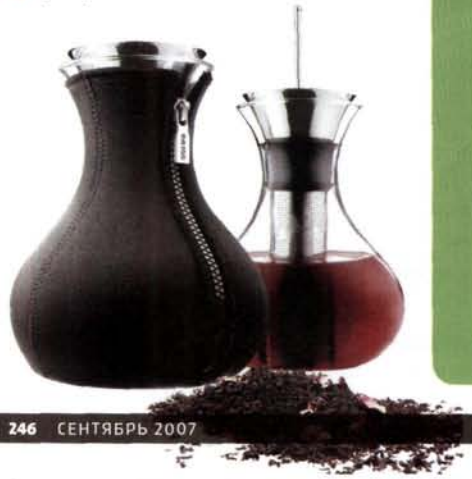
Трудно женщине на кухне смотреть телевизор. Приходится все время крутить головой, а это сильно отвлекает от кулинарного процесса. Electrolux предлагает оригинальное решение проблемы: TV4You встраивается в стандартную нишу для бытовой техники. Оттуда он может вращать своим 15-дюймовым экраном на 170°. Теперь подруга может смело запекать рябчиков и отваривать каштаны: голубой экран всегда будет у нее под рукой.

● **1454 евро, www.electrolux.ru**

51 Eva Solo Tea Maker
Заварочный чайник

Это, конечно, не совсем техника, но конструкция Eva Solo настолько совершенна, что мы не могли оставить твою кухню без этой изящной вещицы. Когда ты наклоняешь чайник, крышка сама открывается под необходимым углом, чтобы чай не выплескивался на стол и на штаны возбужденных гостей. Бонус: элегантный вязаный чехол. Он не дает чаю охлаждаться.

● **$100, www.evasolo.com**



52 Ariston LD 87
Посудомоечная машина

Когда-то эти добрые аппараты брали на себя всю физическую работу, теперь возьмут и умственную. Ariston LD 87 сама выберет программу мойки — тебе всего-то надо положить в нее посуду и нажать кнопку. Степень загрязнения, количество ополаскиваний, уровень воды и время работы машина определит сама.

● **17 500 руб., www.ariston.ru**

53 AEG-Electrolux Compact Refreshment Centre
Рефрешмент-центр

Нет, это не портативный SPA-салон, а полезный фильтр. Refreshment4You фильтрует, охлаждает и газирует воду из-под крана. В результате этих операций часть бактерий униженно уходит, а хлор уничтожается в принципе. Для любителей фильма "9,5 недель" Refreshment4You будет производить до 3,5 кг льда в день.

● **На момент сдачи номера цена неизвестна, www.electrolux.ru**

Мы подумали,
если у Вас есть кастрюли и сковороды необычной формы, Вам понравится наша необычная варочная поверхность

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Индукционная варочная поверхность Infinite от Electrolux
Готовите в большой или маленькой сковороде необычной или стандартной формы? Для этой индукционной варочной поверхности ничто не представляет проблемы. Потому что при желании Вы можете использовать всю поверхность, не ограничиваясь зоной конфорки. К тому же наша индукционная технология обеспечивает моментальную и точную регулировку подачи тепла. Подумайте, о каких кулинарных шедеврах Вы мечтали, и приготовьте, ведь варочная поверхность Infinite от Electrolux делает Ваши возможности безграничными.

Thinking of you

Electrolux

Узнайте все подробности на www.electrolux.ru

КЛАДОВКА

54 A-Bike
Карманный велосипед

Надоело ходить от телевизора к холодильнику? Мы как раз собирались предложить тебе преодолевать это расстояние на велосипеде. Даже если ты обитаешь в тесной хрущевке с кучей родственников под боком, A-bike не станет причиной неприятных столкновений. А на ночь ты можешь его сложить и убрать под подушку.

- **$200, www.a-bike.co.uk**

55 Braun Sensor Control EasyClick BP 3550
Тонометр

Самое лучшее в приборе — то, что даже без инструкции ошибки при использовании исключены: сенсор, улавливающий звуки и пульсацию сердца, покажет с помощью картинки на дисплее, где надо держать руку. Тонометр запоминает результаты восьми последних измерений с указанием даты и времени.

- **$111, www.braun.com**

56 Miele BabyCare
Пылесос домашний

BabyCare никогда не будет лишним в квартире. При мощности 2000 Вт он не только чистит все поверхности, но и обеззараживает воздух и устраняет неприятные запахи. Плюшевого медвежонка, который идет в комплекте, можешь подарить своему лечащему врачу.

- **12 000 руб., www.miele.ru**

57 Philips GC 4425
Паровой утюг

Его классический римский нос, оснащенный системой SteamTip, разглаживает любые складки. Чтобы не накипело, есть кнопка Calc Clean, включающая систему удаления накипи. Специально для забывчивых: при бездействии отключается сам — в горизонтальном положении через 30 секунд, в вертикальном — через 8 минут.

- **2990 руб., www.philips.ru**

58 Telescoping Magnetic Pickup
Магнитная указка

Чтобы упавший гвоздь или отвертка, завалившаяся за шкаф, не провели там несколько лет до следующей перестановки мебели, нужен Telescoping Magnetic Pickup. Специализация этой телескопической полуметровой магнитной указки — спасение металлических предметов из труднодоступных мест.

- **377 руб., www.generaltools.com**

59 Werner Ladder JobStation
Стремянка для ленивых

Вот решил ты повесить полку. Залез на лестницу, просверлил дырку, слез с лестницы, положил дрель, взял крепеж, залез на лестницу, закрепил его, слез с лестницы, взял полку, залез на лестницу. Со стремянкой JobStation можно сократить это метание вверх-вниз до минимума. Она состоит из всевозможных отсеков для инструмента, там найдется место и дрели, и саморезам, и ножовке.

- **$99-269, www.wernerladder.com**

ЛУЧШЕ ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ*
POWERADE®
СПОРТИВНЫЙ НАПИТОК
ТОПЛИВО ДЛЯ СПОРТСМЕНА
Во время занятий спортом, тебе нужно нечто большее, чем вода! Ведь во время тренировки, твое тело теряет не только жидкость, но и жизненно-важные соли и минералы. Спортивный напиток Powerade разработан специально для быстрого восполнения водно-солевого баланса организма. Таким образом, Powerade лучше восстанавливает силы.
Продолжай движение с Powerade!
Рекомендовано Российской Ассоциацией по спортивной медицине
*в ходе независимого исследования с участием более 200 человек 72% ощутили, что с powerade их сил хватает на дольше
Powerade является зарегистрированным товарным знаком The Coca-Cola Company. ©2007 The Coca-Cola Company. Напиток сертифицирован. На правах рекламы

60 Рюкзак CamelBuk M.U.L.E.

Кроме обычных отсеков и карманов в нем есть несколько непривычных нововведений. Например, резервуар для жидкости на 3 л, отдельный отсек, в котором еда останется теплой почти сутки, и, наконец, шнур для подключения плеера. Звук будет передаваться на динамики, встроенные в лямки. Жаль, что у M.U.L.E. нет поддержки Bluetooth, а то тогда можно было бы не только послушать рюкзак, но и поговорить по нему.

● **$250, www.camelbak.com**

61 Burton/R.E.D. Frequency Audex BT

Bluetooth-шлем для сноуборда

Кататься на сноуборде или горных лыжах в этом шлеме приятнее по двум причинам — не страшно падать, и не мешает телефон. Встроенные Bluetooth-наушники готовы передать сигнал с телефона или с плеера. Сбоку на шлеме есть пульт, а в свободное от катания время их можно отсоединить и использовать отдельно.

● **10 000 руб., www.burton.com**

62 Ремень TuneBuckle Original для iPod nano

Перед тобой дизайнерская пряжка. Главная ее деталь — iPod, созданный гуру промышленного дизайна Джонатаном Айвом. Этот парень круче даже Гарри Поттера — Айв обходил Джоан Роулинг и признавался самым влиятельным человеком в британской культуре.

● **$50, www.tunebuckle.com**

63 Analog Valve Audex IPod Jacket

Куртка с наушниками и пультом

Чтобы лишний раз не приходилось доставать из широких штанин iPod, в кармане куртки уже есть провод для его подключения и пульт на рукаве. Роль колонок возьмет на себя капюшон. Главное — не забыть вынуть плеер, сдавая одежду в химчистку.

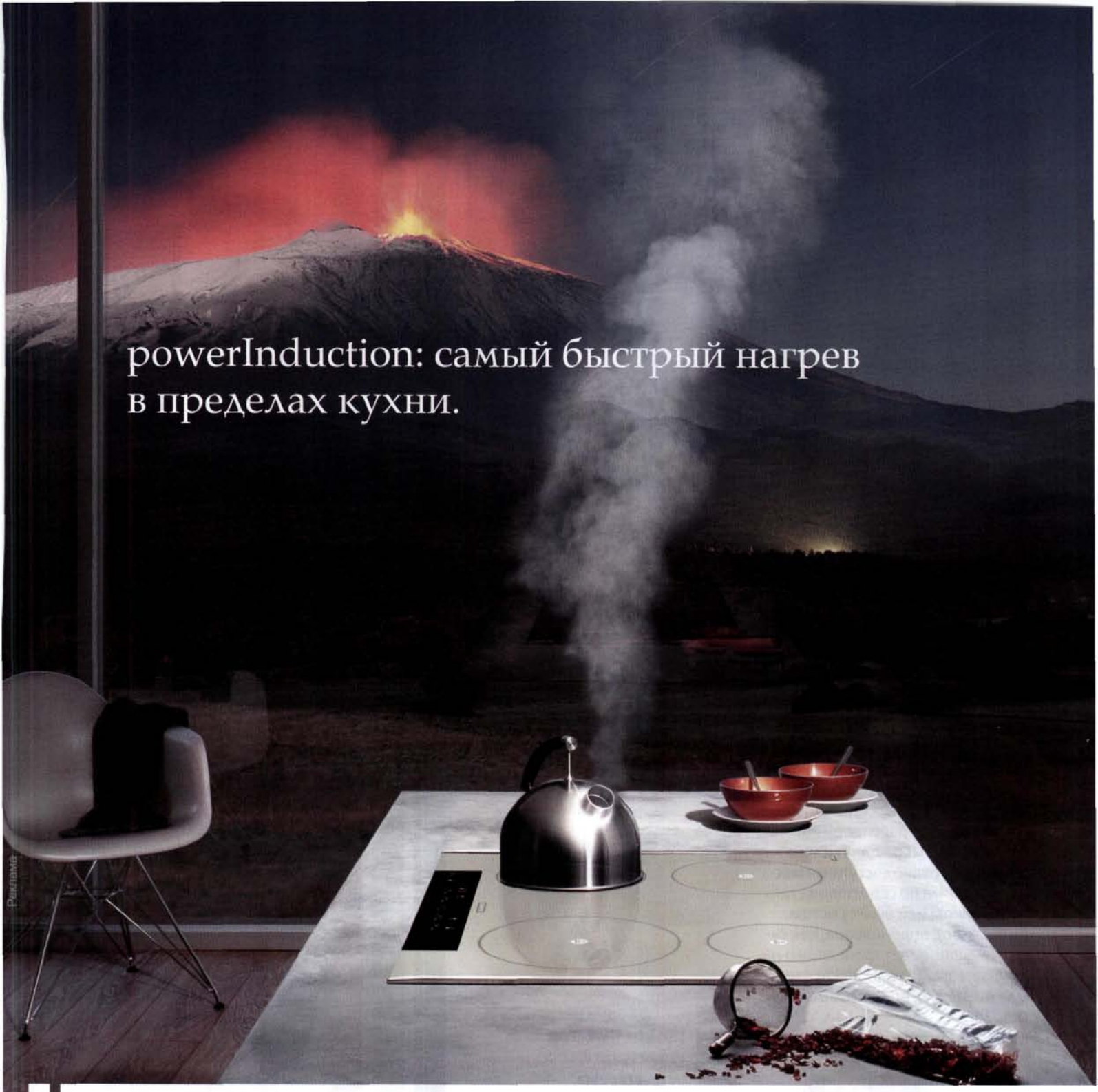
● **9450 руб., www.trajectory.ru**

ГАРДЕРОБ

64 Nike + iPod Sport Kit

Связка плеер-кроссовки ведет полную статистику тренировок: скорость, дистанция, сгоревшие калории. Свои рекорды можно выкладывать на сайт владельцев Nike+iPod Sport Kit. И там же посмотреть любимые маршруты коллег по бегу, узнать, какая музыка лучше всего подходит для тренировок, и многое другое.

● **3000-4800 руб., www.nikeplus.nike.com**



Варочные панели powerInduction – это безопасное приготовление пищи в 2 раза быстрее, чем на обычной плите. Индукционная зона нагревает только кастрюлю, а не поверхность плиты. При этом к конфоркам ничего не пригорает. Siemens – ведущий специалист в вопросах новейших технологий и дизайна – предлагает очередную новинку. Индукционная варочная панель цвета «металлик» без сомнения станет центром Вашей кухни. Если Вы хотите узнать больше о новинках и приборах Siemens, зайдите на сайт **www.siemens-bt.ru** или звоните по телефону **8-800-200-2962**

Будущее приходит в дом.

SIEMENS

65 P'7911 PORSCHE DESIGN
Перфоратор

Нет денег на Porsche 911 – покупай перфоратор! Это не просто хороший инструмент мощностью 240 Вт, способный пропилить даже шестимиллиметровую сталь. Стильный дизайн и крутящий момент, а также цена полностью оправдывают его покупку в глазах недоумевающих друзей и близких. Скажи: "Собирался купить 911, но что-то дороговато, да и пилить он не умеет. Лучше уж я с перфоратором".

● **$450, www.porsche-design.com**

66 Ridgid Micro Camera
Камера для труднодоступных мест

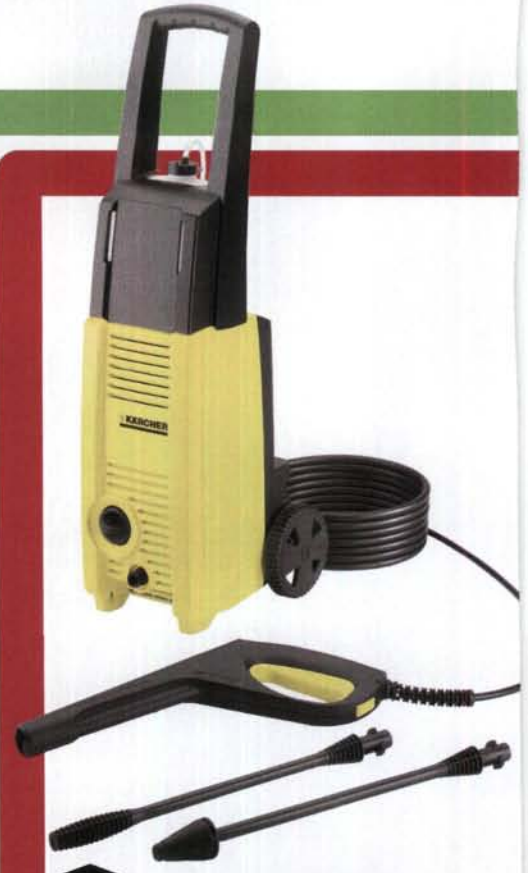
Сложно сказать, как часто ты будешь пользоваться этой штукой. Но купить ее стоит хотя бы потому, что такая есть у всех киношных спецагентов и грабителей банков. Микрокамера для проникновения в труднодоступные места – уже сама по себе повод стать параноиком или вуайеристом. Даже из-под воды камера, как сумасшедшая, ведет трансляцию на 2,5-дюймовый экран. Зайти с ней можно далеко, во всех смыслах.

● **$239, www.ridgid.com**

67 iRobot Dirt Dog Workshop Robot
Пылесос для гаража

Домой этот пылесос пускать нельзя. Его жесткие щетки вращаются со скоростью 1000 об/мин и легко превратят любимый ковер в тряпку. Зато в гараже он соберет с пола все, включая рассыпанные гвозди, шурупы, ключи от машины и техпаспорт.

● **$130, www.irobot.com**



68 Karcher K 2.94 MD plus
Компактная мойка для машины

По статистике, большинство автомобилей, попавших в аварию, были грязными. Возможно, это только совпадение, а возможно – повод держать свое авто чистым. Кроме машины Karcher может также отмыть стены и окна загородного дома.

● **5600 руб., www.karcher.ru**

69 MagnoGrip
Магнитный браслет

Конечно, с циркониевым собратом ему тягаться трудно, зато польза от него видна сразу. К этой вот бижутерии липнут: отвертка, гайки, грозди, болты – все, что может понадобиться для ремонта машины или сборки очередного шкафа.

● **600 руб., www.thinkgeek.com**

Реклама.
Товар сертифицирован

BORK

www.bork.ru

КОЛЛЕКЦИЯ СОКОВЫЖИМАЛОК

НА 30% СОКА БОЛЬШЕ

Немецкое качество. Безупречный стиль. Мужской характер.

Благодаря широкому загрузочному люку возможен отжим фруктов целиком. Ножи и фильтры из сверхпрочных материалов, усиленных титаном, и невероятная для бытовой техники мощность двигателя позволяют выжимать на 30% сока больше.

М.видео® mvideo.ru

Спрашивайте в гипермаркетах М.Видео!

№1 ДЛЯ ВАС

МАШИНА

70 Electrolux Rapido Carvac

Автомобильный пылесос

С ним убрать салон можно быстрее, чем доехать до химчистки. Даже если она за углом. В комплекте есть все, чтобы почистить сиденья, коврики и даже пропылесосить под креслами. Пылесосы Rapido Carvac оснащены циклонической системой очистки воздуха от мусора, предотвращающей забивание фильтра. Одним нажатием на клапан ты легко очистишь контейнер от пыли, не касаясь ее руками.

● **1720 руб., www.electrolux.com**

71 Soundmax SM-CMD3000

Магнитола с экраном

На панели этой магнитолы – небольшой экран, который поможет убить время в пробке. Его диагональ всего 3 дюйма, так что рассчитан он только на водителя и переднего пассажира. Встроенный 4-канальный усилитель обеспечивает высокую максимальную выходную мощность – 50 Вт на канал. Для расширения системы – две пары RCA-выходов с рабочим напряжением 2 В, отдельный выход на сабвуфер и разъем AUX.

● **$200, www. soundmax.com**

72 Griffin iPod RoadTrip

FM-передатчик

Посредник между iPod и магнитолой. По сути это маленькая радиовещательная компания – музыку с твоего iPod он может передавать по всему FM-диапазону, начиная от 88,1 кГц и заканчивая 107,9 кГц. Принимать ее смогут и едущие рядом машины, так что, возможно, аудитория у твоей передачи будет больше, чем планировалось.

● **3000 руб., www.griffintechnology.com**

73 Piece of mind PM 645

Холодильник-подогреватель

Если едешь на пикник с друзьями, он охладит для вас пиво, ну а если путешествуешь с девушкой – разогреет еду. Удобная штука, и странно, что сами автопроизводители еще не предлагают подобную опцию.

● **3355 руб., www.agah.ru**

74 Pioneer AVIC-HD3BT

Мультимедийный центр с GPS-навигацией

AVIC-HD3 проигрывает основные форматы видео и аудио и даже имеет встроенный диск на 30 Гб. Если в машине два экрана, он может одновременно работать как навигация для водителя и как DVD для пассажиров. Кроме того, AVIC-HD3 заменит hands-free.

- **$2000, www.pioneer.eu**

75 Jabra Sp 5050

Bluetooth-спикерфон

Если изначально hands-free в твоей машине нет, со временем возникает проблема с тем, где эту систему разместить. Конечно, можно обойтись обычной гарнитурой в ухе, но есть более удобный вариант. Bluetooth-спикерфон Jabra крепится к козырьку от солнца, то есть достаточно близко к тебе и не сильно портя своим видом интерьер.

- **2700 руб., www.jabra.com**

В ДОРОГЕ

76 Nokia N95

Слайдер с GPS и Wi-Fi

Когда освоишь все функции этого слайдера-смартфона, начинай смело писать кандидатскую диссертацию: более нафаршированного гаджета сегодня не купить. Слайдер двигается в две стороны — при смещении экрана вниз выдвигаются кнопки управления медиаплеером. Помимо мощного плеера имеются пятимегапиксельная камера с автофокусом, GPS и приложение для ориентирования по Европе, а также полный боекомплект для выхода в скоростной интернет.

- **22 000 руб., www.nokia.ru**

77 Sony Ericsson K850i

Телефон и полноценная камера в одном корпусе

На тыльной стороне K850i не зря написано слово CyberShot. Пятимегапиксельная камера зафиксирует каждую деталь твоей жизни. Даже в полной темноте не спастись от ксеноновой вспышки. Снимки отличные, а встроенный датчик положения поворачивает фотографии и весь интерфейс телефона в зависимости от того, как ты держишь трубку. Вау-эффект гарантирован!

- **15 000 руб., www.sonyericsson.com**

78 Glofiish X500+

Мощный мобильный офис

Царский подарок фанатам Windows и быстрой езды: впечатляющий коммуникатор с четким VGA-экраном (480x640), встроенным GPS-приемником и полным набором приложений Windows Mobile 6. Не забыты Wi-Fi, Bluetooth и камера 2 Мп со сканером визиток. На нем одинаково удобно редактировать документы, просматривать веб-сайты и картинки и ориентироваться на дорогах.

- **20 500 руб., www.glofiish.ru**

Гармонию можно услышать

DP 40 SHT

Гармония функциональности и стиля. Вот то, что пробуждает в тебе самые сильные чувства. Новый холодильник ARDO, шириной 70 см, продуман до мелочей: специально сконструированные полки и контейнеры позволяют максимально использовать полезный объем, дверцы холодильника оснащены механизмом "Easy Opening" и открываются без малейшего усилия, отметка Green line гарантирует использование экологически совместимых материалов и наивысший класс экономичности, а необычное алюминиевое покрытие корпуса приковывает твое внимание. Именно поэтому техника ARDO идеально подходит для тебя и твоего образа жизни.

ARDO. Сделано для тебя.

A green line

ARDO made for you.

www.ardo.ru

Реклама

79 Motorola RAZR 2

Старый новый телефон

Обновленный RAZR имеет вполне современные характеристики и огромный внешний экран, под которым находятся сенсорные кнопки. Телефон отлично подойдет для меломанов, а вот камера у него по-прежнему никому не подойдет, несмотря на двухмегапиксельное разрешение. Зато интерфейс и игрушки очень даже на уровне, ведь внутри трудится 500 МГц процессор – мощнее, чем у Nokia N95.

● **14 000 руб., www.motorola.com**

80 Philips PET830

Портативный DVD-плеер

Лучшее средство от скуки в авиаперелетах и поездках. В отличие от конкурентов, PET830 похож скорее на фоторамку, чем на ноутбук. Несмотря на компактность, у него отличный экран, максимальная функциональность и смотреть на нем кино удобно и в самолете, и в аэропорту, и в отеле, лежа на кровати. Главное преимущество по сравнению с медиаплеерами: не нужно ничего конвертировать, берешь обычный DVD и смотришь.

● **9000 руб., www.philips.com**

81 Samsung Q1 Ultra

Компьютер меньше ноутбука

Тем, кто так и не поверил в карманные компьютеры, Samsung предлагает почти карманный ноутбук. Для экономии места клавиатура разделена на две части и сильно уменьшена: крошечные кнопки находятся по бокам от небольшого сенсорного экрана. Берешь планшет в руки и запускаешь любые компьютерные приложения. Дома и в офисе можно подключить обычный монитор и клавиатуру.

● **26 000 руб., www.samsung.ru**

ЗАО «Райффайзенбанк Австрия». На правах рекламы

Относитесь к покупкам легче

Открыв одну из кредитных карт Райффайзенбанка, Вы легко позволите себе все, о чем мечтали.

В чем же заключаются преимущества кредитных карт Райффайзенбанка?

Во-первых, кредитные карты Райффайзенбанка – это универсальное платежное средство. А значит, Вы можете оплатить покупку или услугу за счет средств Банка в любой стране.

Во-вторых, у Вас есть возможность выбрать один из двух вариантов погашения кредита – либо в течение льготного периода без процентов, либо постепенно с процентами на фактическую задолженность. При этом Вы можете погашать кредит и брать его снова неограниченное количество раз!

В-третьих, благодаря высокому кредитному лимиту и низким процентным ставкам у Вас нет необходимости экономить на покупках. Более того, если у Вас есть кредитная карта Райффайзенбанка, Вы можете пользоваться дисконтной программой «Скидки для Вас»* и получать скидки до 25% при оплате покупок и услуг картами Райффайзенбанка.

И последнее. Кредитная карта Райффайзенбанка – это не просто удобное платежное средство. Это Ваша уверенность в собственных силах.

Позвольте себе больше с кредитной картой Райффайзенбанка!

*В настоящее время программа действует в Москве, Санкт-Петербурге, Краснодаре и Самаре.

Бесплатная линия по России:

8 800 200 91 00 | www.raiffeisen.ru

Райффайзен БАНК

82 Sony Ericsson P1

Коммуникатор для дел и отдыха

P1 заменит тебе не только компьютер и телефон, но и камеру с плеером — все в нем гармонично и мощно. Русская клавиатура под дисплеем (привет, BlackBerry), сенсорный экран, набор приложений для работы с почтой, вебом и, конечно, офисными документами, поддержка 3G и Wi-Fi. Переходим к отдыху: мощный аудиоплеер, камера 3 Мп с автофокусом и другие интересные явления.

- **22 000 руб., www.sonyericsson.com**

83 LG Shine Titanium Black

Титановый слайдер

Слайдеры в моде. Титановые телефоны в моде всегда. К этому сочетанию добавляются немецкая оптика камеры и симпатичный интерфейс. Камера здесь с автофокусом, а память расширяется карточками. В общем, стиль не в ущерб функциональности.

- **На момент сдачи номера цена неизвестна, www.lg.ru**

84 Samsung "X-metal" YP-K3A

Металл для меломана

Плеер толщиной 7 мм с сенсорным управлением и стильно анимированным меню отличается внушительной четырехгигабайтной фонотекой и массой дополнительных способностей: от прослушивания радио до чтения электронных книг.

- **6000 руб., www.samsung.ru**

Реклама

moon*
Будущее сейчас.

Moon. Стиральная машина,
которой так легко управлять.

- 4 КНОПКИ – для любой стирки.
- SMART SOLUTIONS. Полностью автоматическая регулировка температуры, скорости отжима, интенсивности стирки.
- САМООЧИЩАЮЩИЙСЯ РАСПРЕДЕЛИТЕЛЬ МОЮЩИХ СРЕДСТВ НАХОДИТСЯ С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ ДВЕРЦЫ. Порошок напрямую воздействует на ткань, что уменьшает потери моющего средства и повышает эффективность его использования до 50 % (по сравнению с обычным распределителем)**.

* Мун.
** Тест проводился с использованием жидкого моющего средства «Ариель».

INDESIT
Мы работаем – Вы отдыхаете.

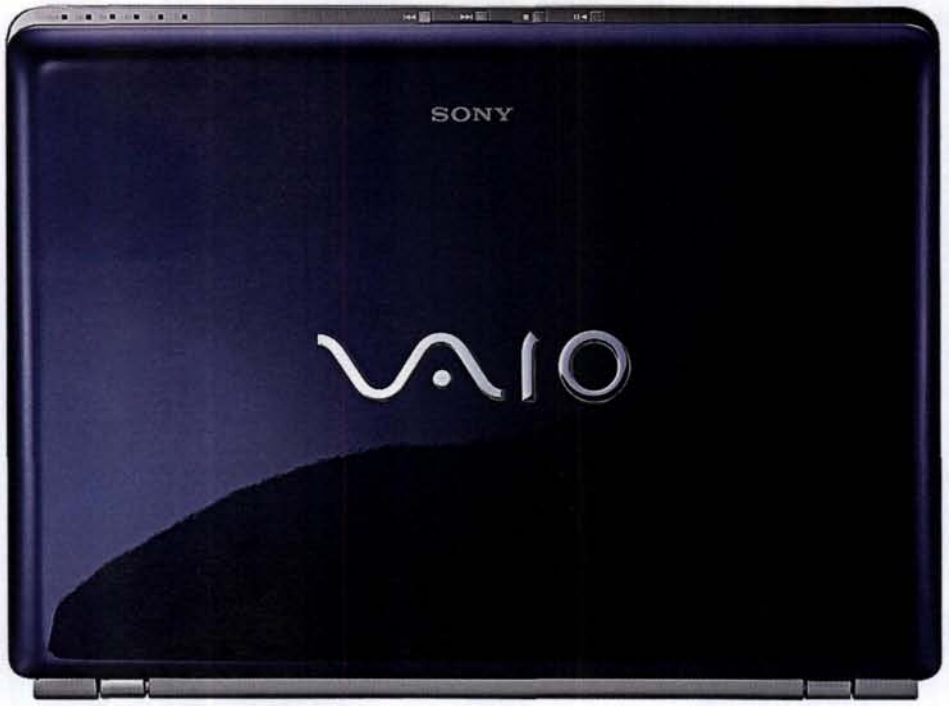
www.indesit.ru

85 Panasonic Toughbook CF-52

Ноутбук национальной безопасности

Готовить доклад во время рафтинга, писать письмо, опускаясь с парашютом, и играть в Fifa'07, стоя в настоящих воротах, теперь стало проще. Toughbook CF-52 имеет корпус из сплава магния, водонепроницаемый дисплей, ударопрочную клавиатуру и прочие защитные функции. Устройство можно ронять с высоты до 76 см, и после этого не придется отдавать снова $2500 за такой же. Броня охраняет: процессор Intel Core 2 Duo T7300, 2,0 ГГц, жесткий диск 120 Гб, видеокарту ATI Radeon X2300, 512 Мб оперативки.

- **$1700-2500, www.panasonic.ru**

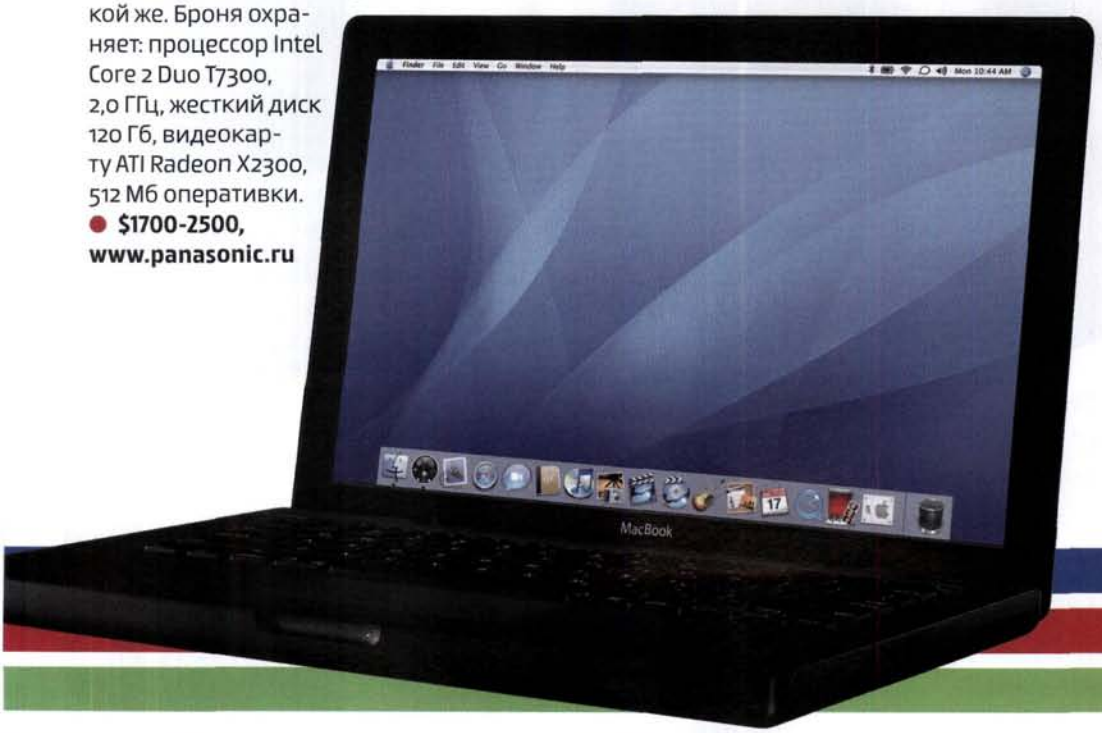


86 Sony VAIO CR

Очередная вариация на тему VAIO

Новые ноутбуки предлагаются в четырех цветах: красном, синем индиго, ослепительно белом и жемчужно-розовом, и сделаны с акцентом на мультимедиа. У них встроенная камера с высоким разрешением, новая функция Click&Play, благодаря которой воспроизведение с носителей осуществляется одним щелчком мышки и возможность создания видеозаписей и фотографий простым нажатием кнопки. Процессор Core 2 Duo T7100, графическая система Intel GMA X3100, дисплей с разрешением 1280x800 точек, 2 Гб оперативной памяти.

- **$1720-1945, www.sony.ru**



87 Apple MacBook

Лэптоп с яблоком

MacBook нужен, чтобы работать вне дома, но не потому что надо, а потому что его хочется показывать. Что же касается того, что скрыто от глаз, то это 2.16GHz Intel Core 2 Duo, до 2 Гб оперативной памяти, до 200 Гб жесткого диска, встроенная камера. Управлять можно как клавиатурой и мышкой, так и с помощью входящего в комплект пульта Apple Remote. Работает с MacOS X и Windows.

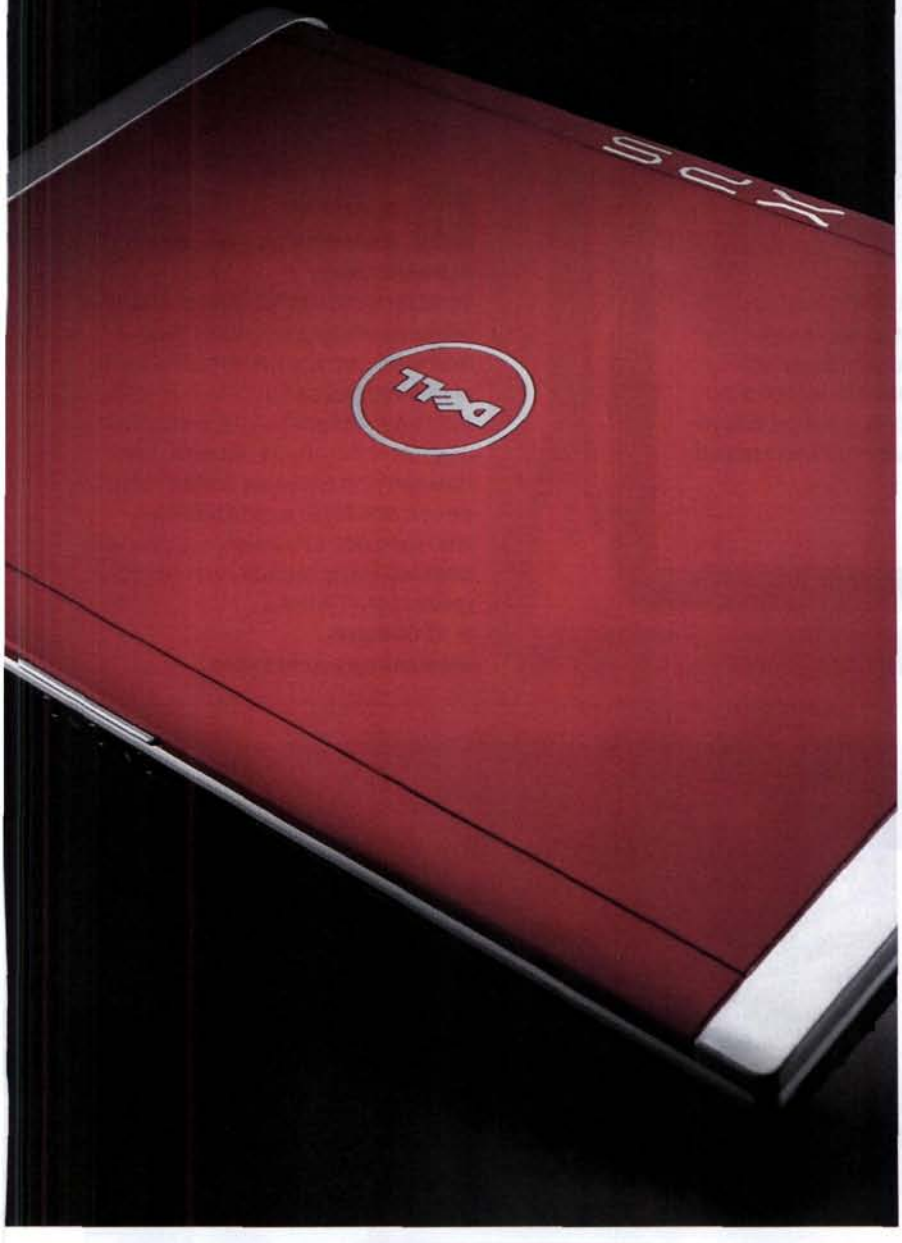
- **$2305, www.deepapple.com**

88 **Dell XPS M1330**

Легкий на подъем ноутбук

При весе 1,79 кг Dell XPS 1330m предлагает все, что может понадобиться в дороге, и даже больше: WXGA-дисплей с диагональю 13,3", 2 Мп камера, встроенный DVD-рекордер, Wi-Fi, выходы VGA и HDMI, интерфейс ExpressCard, инфракрасный порт и даже биометрическое устройство считывания отпечатков пальцев.

- **$1500, www.dell.com**



4 ПРАВИЛА ВЫБОРА НОУТБУКА ОТ "М.ВИДЕО"

1 РАЗМЕР

Размер ноутбука зависит от монитора. Самые мобильные 10- и 12-дюймовые модели не смогут полностью заменить десктоп. Такие подходят, если ты всегда в дороге. Если же большую часть времени ноутбук будет работать стационарно, лучше взять 15- или 17-дюймовую модель.

2 ТИП МАТРИЦЫ ДИСПЛЕЯ

Различают два типа матрицы ЖК-дисплея – пассивную и активную. Достоинство у пассивной матрицы только одно – она дешевая. За это придется прощать ей слабую яркость и контрастность, маленький угол обзора и инертность пикселей (при движении изображения остается "послеслед"). Активная матрица дает более яркую и четкую картинку, которая читается даже в солнечный день.

3 РАЗРЕШЕНИЕ ДИСПЛЕЯ

Чаще всего ноутбуки оборудуются дисплеями с разрешениями XGA (1024x768), SXGA (1280x1024) и UXGA (1600x1200), а также их широкоформатными вариантами, то есть вытянутыми по горизонтали, как экран в кинотеатре. Среди последних – экраны с разрешениями WXGA (1366x768), WXGA+ (1400x800), WSXGA (1600x1024) и WUXGA (1920x1200). На широкоформатном дисплее действительно очень удобно и приятно смотреть DVD-фильмы.

4 ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ

Максималистам придется выбирать из двух самых современных процессоров: Intel Core 2 Duo или AMD Turion 64X2. Если же цель – только офисные приложения и Internet, вполне хватит и одноядерного процессора.

89 Samsung E840

Очень тонкий музыкальный телефон

На него приятно смотреть, приятно держать в руке и приятно слушать. В 10,6-миллиметровом слайдере со вставками из металла и сенсорным экраном поместились удобный плеер и хороший браузер NetFront. Двухмегапиксельная камера позволяет снимать видео в популярном формате MPEG4. Все это значит, что уже вскоре после покупки встроенные 80 Мб памяти кончатся, но исправить ситуацию можно благодаря слоту microSD.

● **10 000 руб., www.samsung.ru**

91 Nokia 6500 classic

Классика в утонченном исполнении

Если ты весь год мечтал о том, как Nokia выпустит телефон толщиной меньше сантиметра, то занимай очередь за 6500-м – в нем всего 9,5 мм элегантной худобы. Внутри – гигабайт памяти. А вот камера плохонькая, сойдет разве что для MMS и фотоконтактов. Зато все в порядке с записной книжкой и прочими классическими функциями.

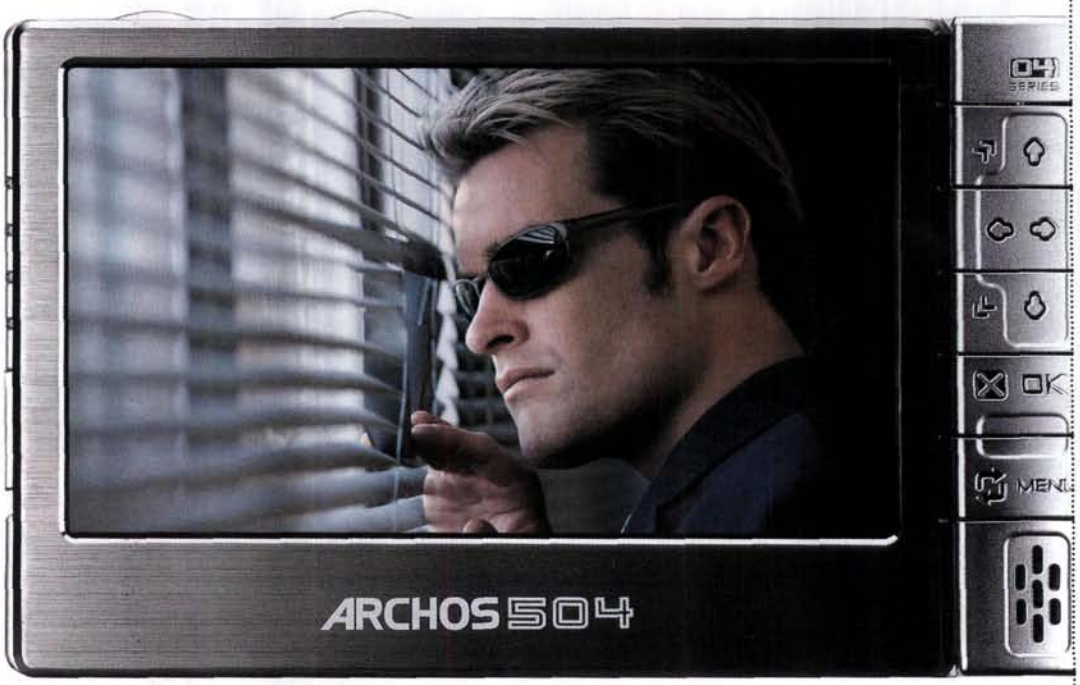
● **12 000 руб., www.europe.nokia.com**

90 Archos 504

Четырехдюймовый кинотеатр

Хотя этот медиаплеер помещается на ладони, его обьему позавидуют многие ноутбуки: 160 Гб (!) видео, музыки и фотографий. Четырехдюймовый экран позволяет наслаждаться кино в дороге, а когда ты доедешь до дома, 504-й можно подключить к телевизору. Наполнение фильмами происходит с компьютера или при помощи записи с DVD, эфирного и кабельного ТВ – для этого потребуется отдельный аксессуар.

● **17 000 руб., www.archos.com**



0% на 55 дней

MasterCard VISA

8 800 200 6 200 (круглосуточно)

www.bank.rs.ru

Русский Стандарт Банк

Плата за выпуск и обслуживание карты, в т.ч. выпуск карты в связи с окончанием срока действия ранее выпущенной карты [1]: основной карты — 3600 рублей; дополнительной карты [1] — 1800 рублей;
Плата за перевыпуск карты в случае утраты/порчи [2]: основной карты — 1800 рублей; дополнительной карты — 1800 рублей;
Размер процентов, начисляемых по кредиту, (годовых) [3]: на сумму кредита, предоставленного для осуществления расходных операций по оплате товаров — 18 %; на сумму кредита, предоставленного для осуществления расходных операций получения наличных денежных средств — 22 %; на сумму кредита, предоставленного для осуществления иных операций [4], в том числе на сумму кредита, предоставленного для оплаты клиентом Банку начисленных плат, комиссий и процентов за пользование кредитом и иных платежей в соответствии с Условиями — 22 %;
Плата за выдачу наличных денежных средств [5]: в Банкоматах и ПВН Банка: в пределах остатка на счете — не взимается; за счет кредита — 2,9 %; в банкоматах и ПВН других кредитных организаций: в пределах остатка на счете — 1 % (мин. 100 руб.); за счет кредита — 2,9 % (мин. 100 руб.);
Коэффициент расчета Минимального платежа — 20 %;
Схема расчета Минимального платежа — № 1 [6];
Плата за пропуск Минимального платежа, совершенный [7]: впервые — не взимается; 2-й раз подряд — 300 рублей; 3-й раз подряд — 1000 рублей; 4-й раз подряд — 2000 рублей;
Комиссия за осуществление конверсионных операций [8] — 1 %;
Льготный период кредитования — до 55 дней [9];
Комиссия за кассовое обслуживание [10] при сумме платежа от 100 рублей до 5000 рублей — 50 рублей [11].

[1] Взимается ежегодно, за каждый год обслуживания Карты (в т. ч. НДС 18%), начиная с года обслуживания Карты, в котором на Счете была отражена первая Операция. В год обслуживания Карты, в котором за Счете была отражена первая Операция, взимается в первый день календарного месяца, следующего за месяцем, в котором на Счете была отражена первая Операция, в каждый следующий год обслуживания Карты — в дату, соответствующую дате взимания первой платы за выпуск и обслуживание Карты. При этом год обслуживания Карты считается равным одному календарному году, а отсчет годов обслуживания Карты начинается с даты начала первого Расчетного периода.
[2] За каждую Дополнительную карту.
[3] Взимается в первый день календарного месяца, следующего за месяцем, в котором произошел перевыпуск Карты (в т.ч. НДС 18%).
[4] Проценты по Кредиту, начисленные за сумму Кредита, предоставленного для осуществления расходных Операций по оплате Товаров и расходных Операций получения наличных денежных средств, отраженных на Счете в течение Расчетного периода, по результатам которого выставлен Счет-выписка, не взимаются при условии погашения Клиентом Основного долга и Сверхлимитной задолженности (при ее наличии) в полном объеме не позднее даты, указанной в таком Счете-выписке как дата окончания Льготного периода кредитования. Льготный период кредитования в отношении процентов, начисляемых на сумму Кредита, предоставленного для осуществления иных Операций, не применяется.
Проценты, начисленные по Кредиту за каждый Расчетный период, взимаются Банком в дату окончания такого Расчетного периода, за исключением процентов, начисленных на сумму Кредита, предоставленного для осуществления Операций, в отношении которых в соответствии с настоящим Тарифным планом применяется Льготный период кредитования. Проценты, начисленные на сумму Кредита, предоставленного для осуществления Операций, в отношении которых в соответствии с настоящим Тарифным планом применяется Льготный период кредитования, взимаются Банком в дату окончания Расчетного периода, в котором наступила дата окончания Льготного периода кредитования, применяющегося в отношении таких Операций.
[5] Под иными Операциями для целей настоящего Тарифного плана понимаются Операции, не являющиеся расходными Операциями по оплате Товаров и не являющиеся расходными Операциями получения наличных денежных средств.
[6] Взимается от суммы расходной Операции получения наличных денежных средств, отраженной на Счете, в дату отражения на Счете такой Операции. В случае одновременного получения Клиентом наличных денежных средств в пределах остатка собственных средств Клиента и за счет предоставленного Кредита, настоящие ставки применяются в соответствующих частях полученной суммы. Выдача наличных денежных средств предусмотрена в размере, не превышающем 1 000 000 рублей в течение одного календарного месяца.
[7] В рамках Тарифного плана* Минимальный платеж равен 20 % от задолженности Клиента по Основному долгу на конец Расчетного периода.
[8] Взимается в первый день Расчетного периода, следующего за Расчетным периодом, по результатам которого выставлен Счет-выписка, содержащий дату оплаты Минимального платежа, в которую оплата Минимального платежа не была произведена (был пропущен Минимальный платеж, за пропуск которого взимается плата).
[9] Взимается в дату отражения Операции на Счете.
[10] Льготный период кредитования, применяющийся в отношении предусмотренных в настоящем Тарифном плане расходных Операций, прекращает свое действие по истечении 55 (Пятидесяти пяти) календарных дней с даты начала Расчетного периода, в течение которого были совершены соответствующие расходные Операции, а именно в дату, следующую за датой окончания Льготного периода кредитования, указанной в Счете-выписке, выставленном по итогам соответствующего Расчетного периода.
[11] Комиссия подлежит уплате Клиентом Банку в кассу Банка при внесении Клиентом денежных средств.
[12] Взимается за каждое внесение платежа в кассу Банка.

«Русский Стандарт Голд» Тарифный план 42

ЗАО «Банк Русский Стандарт». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 2289 выдана бессрочно 19 июля 2001 г. На правах рекламы.

92 Nokia "Luna" 8600

Топ-модель

С этим телефоном ты не останешься незамеченным, особенно в ночном клубе: через стеклянную лицевую панель пробивается свет от клавиатуры. Задняя часть, как обычно, стальная – дешевый пластик здесь в дефиците. С точки зрения функциональности ничего примечательного, твердая четверка: плеер, радио, камера 2 Мп.

● **25 000 руб., www.europe.nokia.com**

93 HTC Touch

Почти iPhone

Тонкий и изящный коммуникатор имеет вполне стандартную функциональность (EDGE, Wi-Fi, Bluetooth, Windows Mobile 5), но впечатляет оригинальным интерфейсом. Чтобы управлять им: прокручивать веб-страницы, запускать приложения и звонить подружке, тебе достаточно провести по экрану пальцем или коснуться крупной кнопки на дисплее. Это не только удобно, но и очень, очень эффектно.

● **15 000 руб., www.europe.htc.com**

94 Creative ZEN Stone Plus

Аудиоплеер размером с брелок

Округлые "камушки" всех цветов радуги можно покупать комплектами и вешать на связку ключей ту или иную расцветку в зависимости от сегодняшнего стиля одежды. Маленький и удобный, дзенский плеер содержит минимум 10 часов музыки, так что его репертуара и аккумулятора гарантированно хватит на целый день. Несмотря на 20-граммовый вес и миниатюрность, здесь есть лаконичный экранчик и диктофон.

● **2500 руб., ru.europe.creative.com**

95 Sony Playstation Portable

Ручная консоль

Нет, мы не застряли в 2005 году – речь идет о новой PSP. На момент подготовки номера она еще не анонсирована официально, но осенью должна появиться на прилавках. Новинка тоньше предшественницы, оснащена 8 Гб флеш-памяти и лишена дурацкого оптического привода UMD, который нигде больше не используется. В общем, больше комфорта, меньше мороки. PSP-2 по-прежнему великолепно подходит для игр и просмотра кино в дороге.

● **На момент сдачи номера цена неизвестна, www.eu.playstation.com**

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

ГРАФ ОРЛОВ

РЕСПЕКТАБЕЛЬНОСТЬ И ПРЕСТИЖ

Престижный жилой комплекс "Граф Орлов" на Московском проспекте

- ✓ фешенебельный район Петербурга
- ✓ авторский проект отделки холлов, лифтов, лобби и парадных
- ✓ спортивные клубы для детей и взрослых
- ✓ панорамное остекление фасадов и вечерняя подсветка зданий
- ✓ полностью закрытая круглосуточно охраняемая внутридомовая территория с зелеными садами
- ✓ этажность жилых домов комплекса - 8, 14, 17 и 35 этажей
- ✓ 1- 4 комнатные квартиры
- ✓ охраняемый теплый паркинг
- ✓ интернет, интранет, спутниковое ТВ
- ✓ энергосберегающие стеклопакеты
- ✓ бесшумные скоростные лифты со спуском на уровень паркинга
- ✓ современные инженерные и противопожарные системы

www.lec.ru

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ МОСКОВСКИЙ, 181

(800) 200-92-92 - звонок по России бесплатный

(812) 272-92-92 ЛЭК №1 СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

Реклама. Лицензия ТО-24-01-002474 от 10.10.2003 по 10.10.2008 ГУ-003536-1 от 01.12.2003

96 HP iPAQ rx5730

Электронный путеводитель

Изящный навигатор, содержащий карты Москвы, Питера, а также Восточной Европы. Вся мощь iPaq проявляется в путешествиях: кроме карт он содержит в себе туристические гиды по самым интересным городам мира, может служить аудио- и видеоплеером и, естественно, органайзером.

● **11 000 руб., www.hp.com**

97 Samsung i400

Тонкий слайдер-смартфон

Сделан на базе Symbian. Благодаря платформе S60 очень напоминает модели Nokia, но имеет интересные доработки в интерфейсе. I400 отлично проигрывает музыку, особенно если ты купишь ему карточку на 4 Гб. Здесь есть даже специальные музыкальные клавиши. Ну и, конечно, очень удобно принимать почту и бродить по веб-страницам.

● **13 000 руб., www.samsung.ru**

98 Sony Ericsson T650

Культовый телефон в металле

Лаконичные строгие линии, сочетание металла и перламутрового пластика – T650 выглядит безупречно стильно. Анимационные заставки синхронизированы с подсветкой клавиатуры, а меню украшено различными спецэффектами. Поэтому, когда ты будешь манипулировать с телефоном в темноте, уже ко всему готовая девушка увидит впечатляющее шоу. А при ярком свете вам обоим пригодится трехмегапиксельная камера с автофокусом.

● **14 000 руб., www.sonyericsson.com**

99 Apple iPhone

Самый желанный телефон в мире

Русскую версию iPhone ты вряд ли увидишь раньше будущего года. Но если без логотипа Apple жизнь не мила, в интернет-магазинах наверняка найдутся американские яблофоны, незнакомые с русским языком, плохо приспособленные к нашим GSM-сетям, но все же рабочие. За свои муки ты получишь уже культовый гаджет, для управления которым достаточно прикоснуться к экрану пальцем, попав в нужную кнопку. Кроме красочного интерфейса похвастаться iPhone нечем, функциональность совершенно стандартная.

● **Минимум 20 000 руб., www.apple.com**

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

БАНКАМ КРЫШКА!

БОЧКАРЕВ
ПРАВИЛЬНОЕ ПИВО

Встречайте пиво «Бочкарев» с новой оригинальной крышкой, которая делает жизнь проще! «Бочкарев» – правильное пиво в правильной упаковке!

Реклама.

СВЕТЛЫЙ ПУТЬ

ОТРЫВКИ ИЗ ДНЕВНИКА ТАТЬЯНЫ БОГОЛЮБОВОЙ

В Иорданию надо ехать обязательно. Бросить все дела и ехать. Только здесь можно увидеть остатки прошлых цивилизаций, искупаться в двух морях, побывать в городе мертвых и наконец узнать, есть ли жизнь на Марсе.

Амман

Поздно вечером Королевскими иорданскими авиалиниями прилетели в Амман. Раньше это была столица Аммонитского царства Раббат-Аммон, но почему-то древние греки и римляне упорно называли его Филадельфией. Теперь это современный арабский город, естественно, со множеством музеев, ресторанов и магазинов. Немного похож на улей без матки. Роскошные виллы перемежаются с какими-то странными заброшенными пустырями.

Гид по имени Стелла объяснила, что это "землю люди купили, а на строительство денег не хватило".

Чувствую себя неплохо, только очки сломались.

Храм в Петре

Утром повезли нас в Джераш, расположенный к северу от столицы, один из лучших сохранившихся образцов провинциального города Римской империи. По улицам рассеяны шедевры античных архитекторов: храмы, фонтаны, жертвенники, амфитеатры. Идешь, например, по центральной "улице колонн" — и просто диву даешься всем этим образцам инженерной мысли под открытым небом. Немного поснимала на фотоаппарат. Через два часа у аппарата закончилась память. Очки обмотала суровой ниткой.

После обеда — обязательное посещение Музея автомобилей короля Хуссейна. Покойный правитель Иордании был большим знатоком и любителем машин, за всю жизнь насобирал их около 80. Какие роллс-ройсы и мерсы! Все сделаны по индивидуальному заказу или подарены главами разных государств. Каждый можно трогать руками.

Мадаба

Дальше едем на юг по знаменитой Королевской дороге, проложенной 5 тысяч (!) лет назад. Кстати, почти все достопримечательности Иордании (от Аммана до порта Акабы — всего 324 км) вытянулись в одну линию вдоль западной границы, и связывает их эта дорога.

В Мадабе находится православный храм Святого Георгия, где на полу сохранилась уникальная византийская мозаичная карта Иерусалима и других священных мест Востока.

А в 10 минутах езды еще одна святыня — гора Нэбо, с которой Моисей увидел земли Израилевы. Именно здесь он, по легенде, умер и похоронен, здесь же находится мемориальный храмовый комплекс. С горы открывается потрясающий вид на Иерусалим и территорию Израиля (если, конечно, погода ясная). Мне не повезло — весь день лил дождь. А тут еще суровая нитка размокла и очки опять разломались.

Источники Маин

К юго-западу от Мадабы расположены термальные источники Хаммамат-Маин. В гигантский бассейн обрушиваются водопады — теплые и горячие. И вот стоишь под ними, вокруг величественные горы, воздух сводит с ума, а минералы наполняют ослабленное тело силой и здоровьем.

Ночуем в милейшем четырехзвездочном отеле поблизости. Завтра с утра нам ехать в замок крестоносцев Карак.

— Может, ну их, крестоносцев? — прошу спутников. — Что мы, замков никогда не видели? Давайте еще хоть полдня в источниках?

— А что, ты горячей воды никогда не видела? — отвечают мне.

Бессердечные сволочи со мной едут. Вот что.

“Через два часа у аппарата закончилась память. Очки обмотала суровой ниткой”

Карак

Наш гид Стелла неутомима. Она непрерывно рассказывает о Рейнальде де Шатильоне, самом знаменитом владельце замка, человеке вероломном и жестоком. Сам замок — мрачный лабиринт из каменных залов и бесконечных коридоров. Впечатление сильное.

Мемориал на горе Нэбо

“Улица колонн” в Джераше

Источники Маин

...Вырвавшись наружу, сталкиваюсь со стройной иорданкой. Лицо открыто и прекрасно (Иордания — государство светское, и, в принципе, женщины здесь ходят кто в чем хочет). Ведет за руку мальчишку лет семи. Увидев меня, он начинает вырываться, буквально умоляя о чем-то мать. Она смотрит строго, не пускает. Минуты через две он все-таки подбегает ко мне и с улыбкой говорит: “Хэллоу, мадам!”

В местной лавке купила целый моток суровых ниток. Теперь до конца путешествия хватит. Пойду связывать половинки очков, а то скоро ужин, а без очков я не вижу, что ем.

По этому каньону надо идти около 2 км, чтобы попасть в Петру

Вифания за Иорданом

По дороге к Мертвому морю цивилизованный путешественник обязательно посетит это место. Здесь, в долине реки Иордан, Иоанн Предтеча крестил Христа. Подходим к воде — с виду желто-зеленая мутная лужа. Но беру воду в ладонь — чистейшая и прозрачная. Опускаю туда крестильную сорочку, купленную тут же в лавке, — кипенно-белая, как и была. На той стороне реки — Израиль. Отгорожен бетонными укреплениями. Кругом охрана.

...Помимо некоторого трепета испытываю недоумение — по двум причинам: продающиеся здесь почти все религиозные "сувениры" (иконки, крестики и др.) произведены в подмосковном Софрине, а разлитая по бутылочкам святая вода почему-то сильно разнится в цене. Скажем, одна стоит 5 динар, другая — 10. Почему? Может, какая-то ненастоящая?

На всякий случай купила ту, которая стоит 15.

...При въезде на место крещения видела табличку с текстом, крупными буквами: "Здесь был Путин и заложил гостиницу для российских паломников" (текст приблизительный — очки совсем сломались).

Про Христа никаких табличек нет.

Мертвое море

Наконец-то. Сбылась моя мечта — сейчас почувствую себя поплавком в целебной воде. На иорданском побережье море более "мягкое", можно бултыхаться сколько хочешь. Главное, в очках, а то капля в глаз попадет — и прощай, удовольствие. Боюсь, как бы суровую нитку не съела соль...

За мной почему-то все время пристально следит спасатель. Ни за кем не следит, а за мной следит. Под его неусыпным взглядом выхожу из моря и обмазываюсь стоящей в ведре (видимо, для удобства отдыхающих) целебной грязью. Спасатель брезгливо отворачивается.

БЕЗОПАСНОСТЬ Королевство Иордания — самая безопасная страна региона. Держит нейтралитет в арабо-израильском конфликте. И ничего, что на каждом шагу блокпосты. Так спокойнее. Главное — их не фотографировать.

ЕДА Готовить баранину как иорданцы, по-моему, не умеет никто. Секреты знают особые. Также рекомендую салат табули и пирожки самбусек.

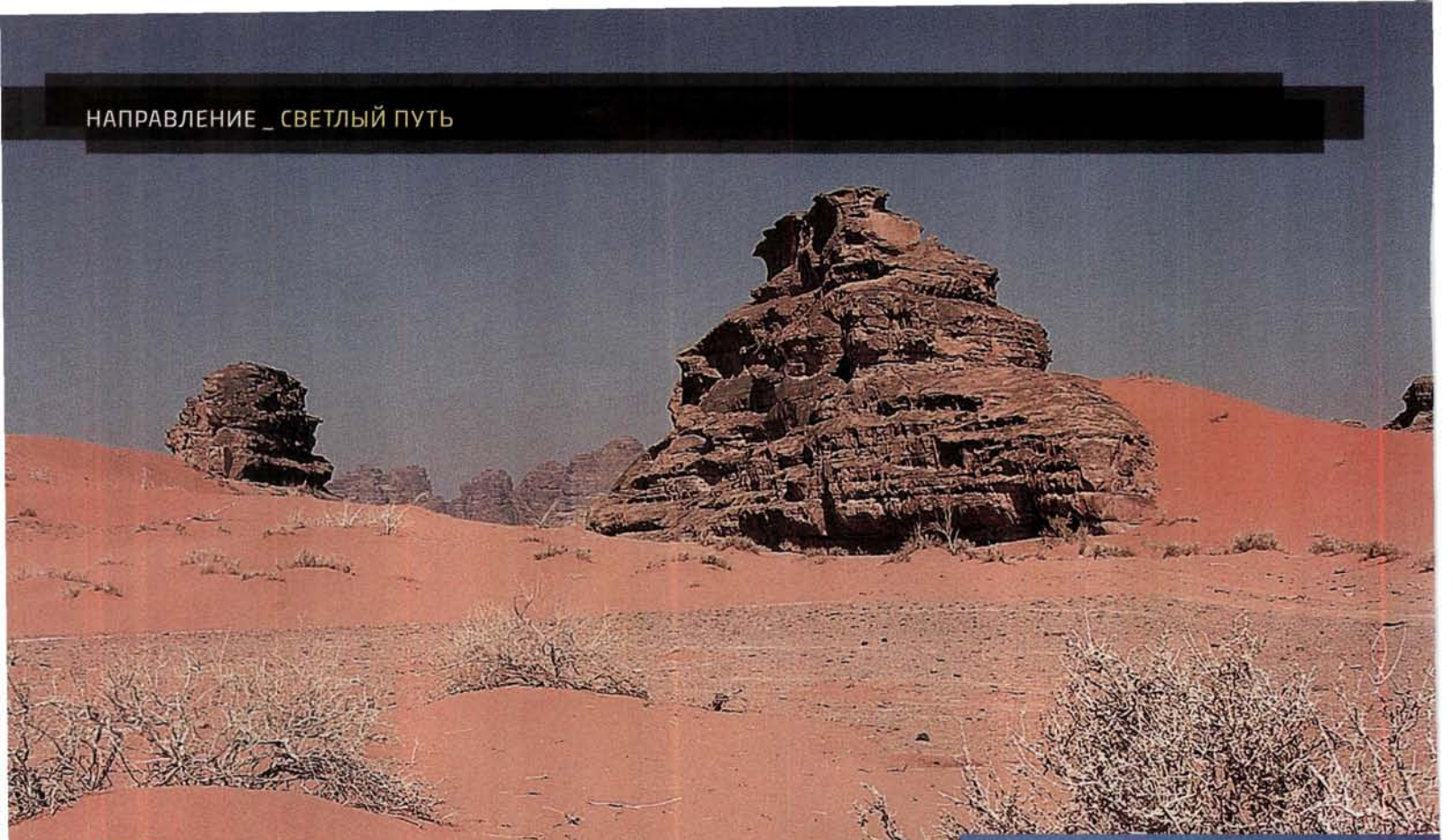
ДЕНЬГИ Страна весьма недешевая. Местная валюта — иорданский динар, примерно равен одному евро. Кредитные карты принимают почти везде. Банки работают до 15.00. Чаевые давать обязательно — всем и каждому.

Нас поселили в самом шикарном отеле курорта — Kempinski Ishtar. Больше всего поразил меня даже не сервис и не внезапно появляющиеся электрокары — "Вас подвезти в ресторан, мадам?" (ресторан в двух минутах ходьбы), а бассейн под названием "Бесконечность". Плывешь в нем, он визуально на горизонте сливается с морем, и кажется, что не умрешь никогда.

Реклама

МОСКВА: СТЦ «МЕГА Белая Дача»; СТЦ «МЕГА Теплый Стан»; ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, д. 2; ТЦ «Молл Гэллери» (Владыкино), Сигнальный проезд, д. 17; ТЦ «Молл Гэллери» (Братеево), Проектируемый проезд, д. 53/96; ТЦ «Мегаполис», пр-т Андропова, 4/10
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ТРЦ «Гранд Каньон», пр-т Энгельса, д. 154; СТЦ «МЕГА Дыбенко»; СТЦ «МЕГА Парнас»; ТЦ «Радуга», пр-т Космонавтов
ЕКАТЕРИНБУРГ: СТЦ «МЕГА»
КАЗАНЬ: молл ПАРК ХАУС, пр-т Ямашева, 46/33; СТЦ «МЕГА»
НИЖНИЙ НОВГОРОД: СТЦ «МЕГА»
САМАРА: ТРК «Мегакомплекс Московский», Московское ш., д. 25Б; ТК «МЕГАСИТИ», ул. Ново-Садовая, д. 160М
ТОЛЬЯТТИ: Молл ПАРК ХАУС, Автозаводское ш., д. 6

www.nextrussia.ru



Петра

Входит в так называемое Золотое кольцо Иордании. Мне в Москве все уши прожужжали: не увидеть Петру — значит умереть. Стелла предупреждает: идти будем долго, по жаре. Покупаю себе белый арабский платок, надеваю удобные тапки, беру запасной моток ниток и собираю волю в кулак — пойду пешком. То есть не сяду ни на замученную лошадь, ни на издыхающего ослика, которых здесь на каждом шагу предлагают контролирующие весь бизнес в Петре бедуины.

Идем по каньону сногсшибательной красоты. Здесь снимали одну из серий "Индианы Джонса". Стеллу слушаю вполуха — достаточно все это видеть.

Идем, идем… Вдруг — бац! Из ущелья перед тобой вырастает розовый город. Город мертвых Петра. Настоящее чудо света. Схожу ума.

…Вечером нашу группу ведут в какой-то местный кабачок — учиться секретам арабской кухни. Нам предлагают быстро нарезать и пожарить баклажаны, сделать пяток салатов, испечь пирожки с сыром, приготовить местный плов из курицы и т.д. Девушки из московского глянца презрительно фыркают: "Мы, готовить? Вы что обалдели? Да мы дома никогда этого не делаем…" И садятся выпивать и закуривать, мило беседуя о том, какая дура Одри Тату. Я, мой муж и кинокритик Миша Трофименков надеваем фартуки и молча стучим ножами.

Съели все, спасибо не сказал никто. Бессердечные сволочи, как я уже где-то писала.

"07.07.07. Петра наконец официально стала одним из семи новых чудес света"

Пустыня Вади-Рам

На каких-то странных, но очень бывалых джипах нас катают по пустыне. "Марс атакует" и еще пару блокбастеров (не "Кин-дза-дза"!) снимали здесь. Желто-красные пески, кратеры, какие-то горы. Тут и там встречаются бедуинские шатры — можно остановиться, зайти, чайку попить, еще кое-чего. В общем, жизнь на Марсе есть, но ехать туда совсем необязательно. Разве что ты поклонник Лоуренса Аравийского, чей штаб располагался здесь во времена Первой мировой.

…Обратно из пустыни водитель мчит ну просто с безумной скоростью — спешит забрать очередных туристов. Белый арабский платок чуть не слетел с головы и пожелтел. Вечером долго смывала с себя песок и пыль.

Акаба

Милейшее место. Море Красное. Рай для любителей рыбалки и дайвинга. Зона свободной торговли. По сравнению с остальной страной цены радуют: банка пива стоит чуть ли не доллар. Кругом зелено, пальмы, набережная. Очень приличные отели (особенно хорош четырехзвездочный "Мовенпик" со своим парком) и ресторанчики. Правда, сама бухта маловата, но это неважно. Справа виднеется израильский курорт Эйлат.

Купаемся, загораем. Девицы из глянца скупают очередное серебро.

* * *

Обнаружила, что взяла с собой запасные очки и спрятала их на самое дно чемодана. Вот дура! ■

ТЕРЯЙ ГОЛОВУ...

Schwarzkopf

Три погоды

taft

...НО НЕ ВОЛОСЫ!

НОВЫЙ
СТАЙЛИНГ-ГЕЛЬ
ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС
ОТ TAFT

- сокращает потерю волос, вызванную естественными причинами, и стимулирует их рост
- придает до 30% больше силы
- превосходно фиксирует прическу на 24 часа

Реклама

ДАРЕНЫЙ СЕРТИФИКАТ

Если ты относишься к людям, которым выбор подарка обычно сносит мозг, беги за новыми подарочными сертификатами MEXX номиналом 1000, 2000, 3000 и 5000 руб. Карточка будет действительна в течение года с момента приобретения, так что, по сути, ты подаришь друзьям и любимым не только свободу выбора, но и приличный запас времени. Найти ее можно в любом магазине MEXX.

КРОЙ ИЗ ТВИДА

Пора научиться смотреть не только на бренд, но еще на ткань, ее фактуру и форму. Вот, например, осенне-зимняя коллекция LAB. Pal Zileri. Строгий, но замысловатый крой костюмов из твида, шерсти и саржи с акцентом на геометрические детали позволит тебе почувствовать себя одновременно и английским аристократом, и авангардным чудаком.

ПРОМТОВАРЫ

Грядет глобальная сезонная перестройка.
Пора менять гардероб, рацион и настроение.

БЕЗ ОБМАНА

Современного человека чаем не пои – дай разгадать какой-нибудь заговор. Вот, например, случай с напитками Nestea. Должна ли под крышкой пластиковой бутылки быть стерильная фольга или нет, где подделка? Мы это дело расследовали и узнали, что вся штука в особенностях технологий розлива на разных заводах. Московский Nestea – с фольгой, иногородние – без. Но все одинаково качественные и вкусные.

БАЛЛОНЫ МОЛОДОСТИ

Врачи-дерматологи настоятельно рекомендуют пользоваться спреем для лица Evian топ-моделям и звездам Голливуда. А мы – тебе. Он незаменим в дороге, на пляже, после бритья. Чистейшая минеральная вода Французских Альп сделает кожу эластичнее и свежее. Покупай сразу пару баллонов и один отдай подруге – макияж освежать.

ЛАКОВЫЙ КУСОЧЕК

Классика бессмертна и живет вне сиюминутной моды. Осенне-зимняя коллекция обуви Chester практична, лаконична и сделана по всем правилам строгой классики. В то же время сочетание нескольких фактур в стиле пэчворк и большое количество лакированных моделей заставляют по-новому взглянуть на сдержанный деловой стиль. Создавая "правильный образ" перед холодами, обязательно загляни в Chester (www.chestershoes.ru).

О-о-о...

Каждый мужчина в момент близости с любимой мечтает услышать от нее этот сладкий вздох, который невозможно спутать ни с чем... Но, к сожалению, возраст, стресс и многие другие причины не всегда позволяют Вам подарить женщине это волшебное ощущение и насладиться ее восторгом.

О-о-о... О-о-о-о-о... О! М-м-м-м-м... Да... Да! Еще... Еще! О-о-о-о...

Любовь не может ждать!

Теперь у Вас есть УПАКОВКА С ОГОНЬКОМ. Несколько минут, и Вам снова будто двадцать. И возлюбленная вновь порывисто обнимает Вас в изнеможении от удовольствия. И, глядя в ее глаза, Вы видите, как в них отражаются огоньки Вашей любви.

Узнайте про УПАКОВКУ С ОГОНЬКОМ в аптеке или позвонив на бесплатную горячую линию по телефону **8 800 200 10 15** (для России)*, **(495) 727 10 10** (для Москвы)* или на сайте **www.na-senovale.ru**

* При звонках с мобильных телефонов оплата в соответствии с тарифами оператора.

ПОЛЯНА ДЛЯ GOLF'A

21 июня Volkswagen Golf Club устроил в московском парке "Волынское" экологический пикник. На вечеринку съехались около 200 владельцев автомобилей Golf из разных точек России, чтобы поучаствовать в спортивных конкурсах, послушать песни Бачинского и Стиллавина и посмотреть демонстрацию преимуществ двигателей TSI марки Volkswagen. Самые активные гости получили VIP-карты клуба.

ДЖИНСОВЫЙ РАЙ

Компания "ВФ СНГ" открыла в Москве недалеко от станции метро "Новослободская" первый в России концептуальный "Магазин одежды Lee, Wrangler" площадью 80 кв. м с оригинальным дизайном интерьера от английских умельцев "Dalziel+Pow". Одной парой джинсов там точно не ограничишься: утолять гардеробный голод в этом концептуальном магазине — одно удовольствие.

журнал Men's Health РЕКОМЕНДУЕТ

1 ЗАЙДИ в сеть кофеен Republic of Coffee

2 КУПИ журнал Men's Health в мини-формате и кофейный напиток от Republic of Coffee по специальной цене

3 ВЫИГРАЙ футболку, подписку и другие призы от Men's Health
СУПЕРПРИЗЫ: замечательные рюкзаки, лыжи, коньки к зимнему сезону и подарочные сертификаты в магазины Intersport

INTERSPORT®

Подробности узнавай на сайтах:
www.republicofcoffee.com
www.mhealth.ru

БОЛЬШЕ, ЧЕМ АВТОМОБИЛЬ

Если ты любишь бумеры и все, что с ними связано, давно пора обзавестись набором увесистых клюшек. BMW Group Russia ежегодно проводит один из самых престижных в мире турниров по гольфу BMW Golf Cup International. Российский этап прошел с 30 июля по 6 августа в Le Meridien Country Club. У тебя есть еще целый год, чтобы разучить питч, пуш, чип и найти себе толкового кэдди.

ИНИЦИАТИВА НАКАЗУЕМА

В конце прошлого года компания AZZARO только для наших читателей проводила конкурс в честь десятилетия легендарного аромата Chrome. Победитель – Руслан Михеев – сочинил оду в честь AZZARO Chrome и в мае съездил в Барселону на этап "Формулы-1". Помни, пожалуйста, что участие в наших конкурсах стимулирует творчество и щедро вознаграждается.

НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ ИЗ ИСТОРИИ ВОСТОЧНОЙ АФРИКИ

Прежде чем Бог создал мир, он немножко потренировался на Кении. С тех пор земля на северо-восточном берегу Африки не похожа ни на одну из существующих в мире стран. Первобытные люди жили на территории Кении довольно долго, более 10 тысяч лет. И только в XIX веке их безоблачное существование прервали хмурые британские военные. В середине XX века СССР предложил кенийцам вступить в торговые отношения. Аборигены радовались обмену, как дети. СССР предложил Кении икру, двухконтактные розетки и многое другое. В ответ жители страны щедро выставили на экспорт чай, кофе и потенциальных абитуриентов для института им. Патриса Лумумбы.

Сейчас Кения – страна для настоящих ценителей природы и искателей приключений. Она привлекает к себе пристальное внимание экстремалов. В основном из-за гигантского вулкана Килиманджаро и уникального природного заповедника Масаи-Мара. В частности, этим летом международная сборная бегунов из нескольких славянских стран под эгидой Old Spice впервые в мире пересекла Африку с юга на север и по дороге, конечно, забегала и в Кению. Все это главный редактор Men's Health Алексей Яблоков узнал из уст местных жителей, когда отправился в Кению по следам славянских бегунов. Следы оказались затоптаны бесчисленными стадами зебр, зато в океане обнаружились полутораметровые дорадо, а в окрестностях Масаи-Мара – действующий воздушный шар, готовый с утра до вечера катать туристов над саванной (высота – 1500 м). Также были отмечены местные девушки фантастической красоты и роста, необозримые дали и полное отсутствие асфальтированных дорог. Короче говоря, Кения – страна, куда надо ехать прямо сейчас. Это единственное место на Земле, где эпоха мобильной связи сменила эпоху работорговли безо всяких промежуточных звеньев. Что, безусловно, придает жизни хоть какой-то смысл.

ШУМ НА ВОДЕ

Начиная с конца апреля, когда стартует 32-я регата America's Cup, и до 7 июля в Валенсию приезжают люди со всего мира, арендуют моторные лодки, катера и катамараны. А все для того, чтобы с воды, а не с суши наблюдать за яхтами, которые стремительно скользят по волнам, практически сталкиваясь друг с другом, но в последний момент совершая ловкий маневр.

Выступление новозеландской команды в четвертьфинале America's Cup было главной темой разговоров как среди болельщиков, так и среди профессионалов. Михаэль Шумахер – семикратный чемпион мира в "Формуле-1" и посол швейцарской часовой компании Omega, прилетел в Валенсию на один день, чтобы поболеть за любимую команду. Гонщик стал почти полноценным членом экипажа и весь день провел на открытой воде, в кормовой части яхты.

– Участие в регате – уникальный опыт, – говорит Михаэль. – В чем-то это сравнимо с "Формулой-1". Столько же людей задействовано в обслуживании яхты и команды, миллионные суммы тратятся на оборудование. Разница лишь в том, что в болиде ты один, а на яхте – целая команда, которая действует как единое целое.

Это правда. Выглядит команда тоже как единое целое. Серая ветро- и водонепроницаемая форма, морской загар, и у каждого – хронограф Omega New Seamaster NZL-32. В 1995 году было положено начало плодотворному сотрудничеству Omega с Team New Zealand и Дином Баркером – шкипером команды. Сейчас Дин Баркер – посол Omega, так же как и Михаэль Шумахер.

реклама

товар сертифицирован

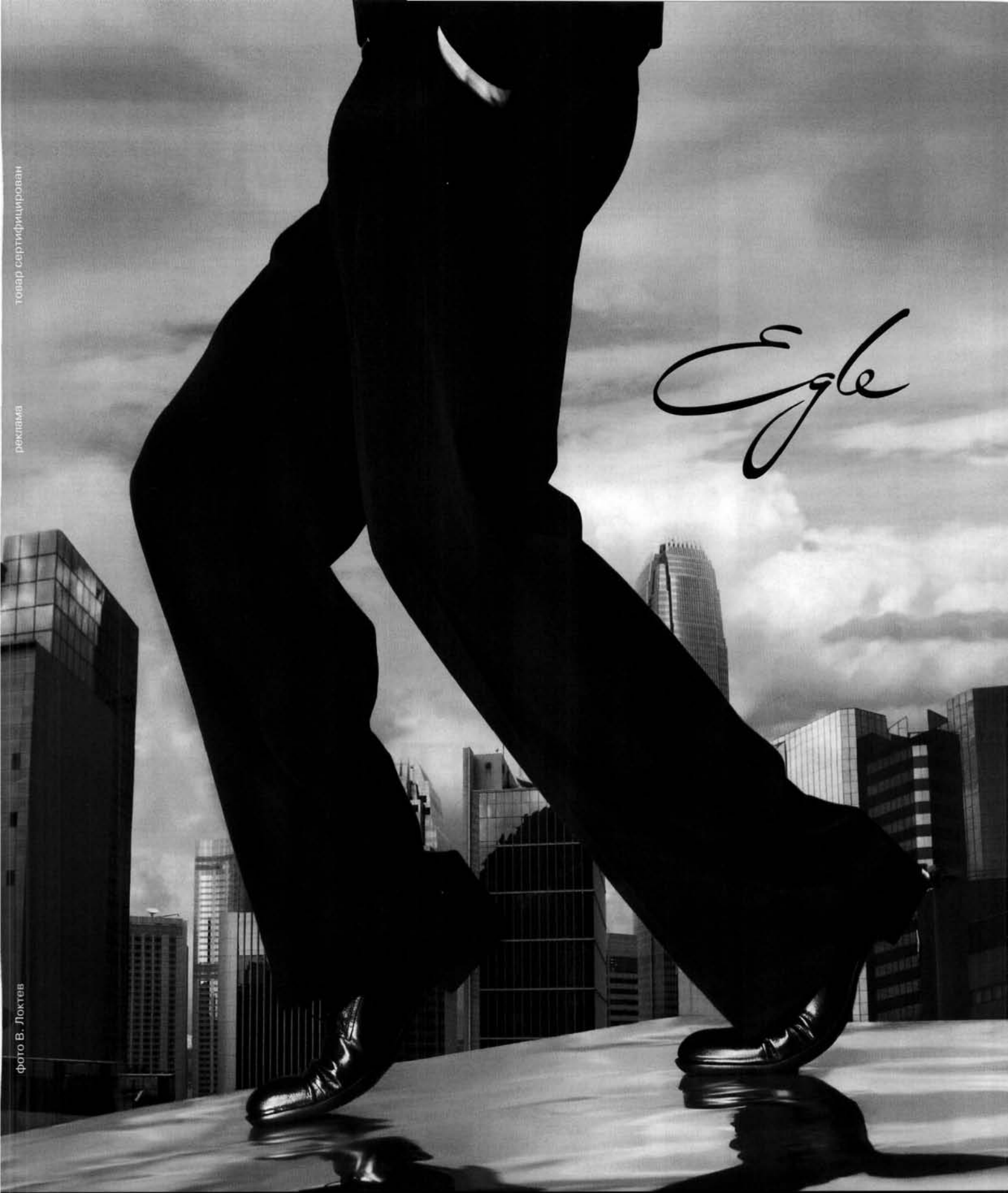


фото В. Локтев

Москва: Орликов пер., 8; ул. 2-я Брестская, 43; ул. Б. Пироговская, 53/55; Ленинградский пр-т, 74; Профсоюзная, 22/10, кор. 1; Пролетарский пр-т, 23; ТЦ «Мега-Химки»; ТРЦ «МЕГА-Белая Дача»; ТЦ «Щука».**Санкт-Петербург**: ТЦ «Рамстор – Удельный Парк»; ТРЦ «Мега-Дыбенко»; ТЦ «МЕГА-Парнас»; Большой пр-т П.С., д.31.**Екатеринбург:** ТРЦ «Мега-Екатеринбург».**Нижний Новгород:** ТРЦ «МЕГА-Федяково».**Брянск:**пр-т Ленина , 1.**Краснодар:** ул. Мира,44.**Кемерово:** ТЦ «Я», Кузнецкий пр. 33. **Киев**: ТЦ «Глобус», ул. Институтская, 2; ТЦ «Караван», ул. Луговая, 12; ТЦ «Аладдин», ул. Гришка, 5; Пр-т Победы, 18. **Харьков**: ул. Петровского, 30-32.**Одесса:** ТВЦ "На Среднефонтанской".**Новосибирск**: ТЦ «АЯ», ул.Мостовая, д.2.**Казань**: «МЕГА-Казань».**Баку:** ул.Н. Нариманова, 127. отдел оптовых продаж: тел. (495) 967-33-00 | www.egle.ru

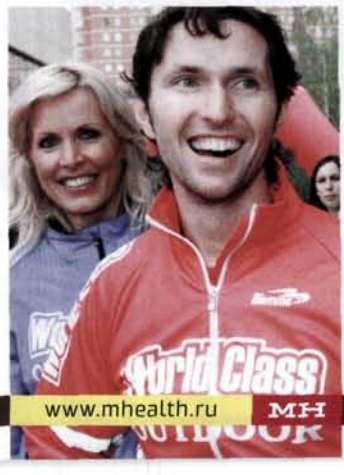
СЕДЬМАЯ ЛЕТНЯЯ

Пока вся Россия праздновала победу Сочи в борьбе за Олимпиаду-2014, в Москве прошла разминка – Седьмая Летняя Олимпиада World Class 2007. 7 и 8 июля более 700 активных членов клубов World Class приехали принять участие в соревнованиях по 12 видам спорта.

Первые в истории российского фитнеса Олимпийские игры по летним видам спорта прошли в 2001 году в загородном клубе World Class Жуковка. В этом году команды из Саратова, Ростова-на-Дону, Екатеринбурга, Нижнего Новгорода и Москвы соревновались в World Class Кунцево и на Гребном канале в Крылатском. В церемонии открытия Олимпиады принимала участие трехкратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Мария Киселева.

В список олимпийских дисциплин вошли межклубная эстафета World Class Games, триатлон, кроссы, настольный теннис, волейбол, водное поло, троеборье и соревнования для детей.

В общем зачете по количеству завоеванных медалей 1-е место заняла команда из Нижнего Новгрода, 2-е и 3-е места – клубы World Class в Кунцево и в Жуковке. Награждали победителей и закрывали Олимпиаду в ресторане "Веранда у Дачи". В общем, интерес к спорту и здоровому образу жизни в России растет и ширится. Выпей за это стакан морковного сока между тягами на следующей тренировке.



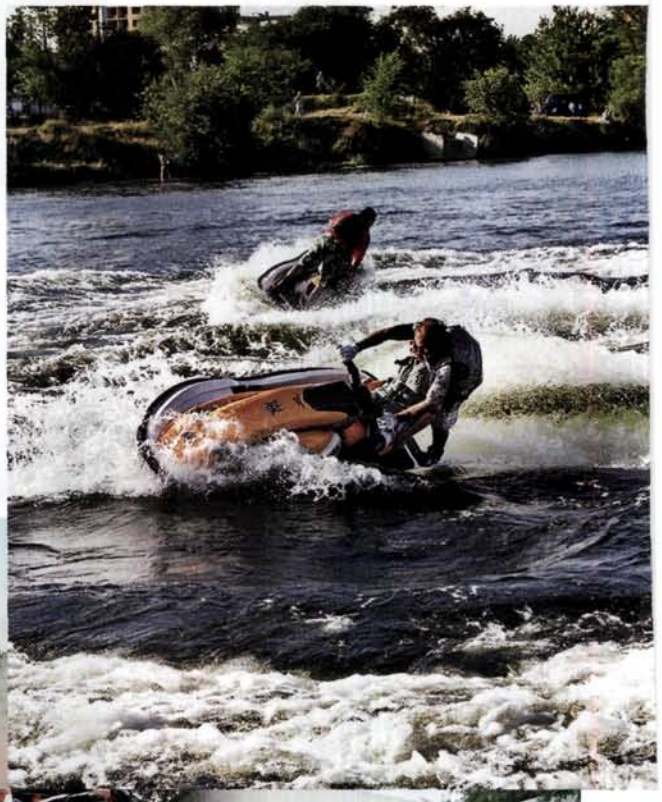
ГОНИ ВОЛНУ

Вот тебе один из вариантов активного отпуска в бархатный сезон – поезжай на Черноморское побережье Краснодарского края на крупнейшее винд- и кайтсерфинг-мероприятие Black Sea Cup 2007. С 30 сентября по 7 октября здесь пройдут российский этап Кубка Европы по виндсерфингу в дисциплине фристайл, чемпионат России по виндсерфингу в свободном, олимпийском и национальном классах, в классе "формула" и чемпионат России по виндсерфингу среди детей. Основным местом проведения соревнований станет яхт-клуб в Анапе, а соревнования по кайтсерфингу пройдут на косе Кизилташского лимана в 30 км от Анапы. Организаторы обещают насыщенную развлекательную программу с участием множества диджеев, радиоэфирами, ежедневным видеожурналом и костюмированной вечеринкой, тему которой ты можешь обсудить вместе со всеми желающими на официальном сайте соревнований: www.blackseacup.ru.

В Анапу съедутся не только профессиональные спортсмены, но и тысячи любителей. Мы уже неоднократно говорили тебе, какие замечательные люди эти серферы, так что покупай скорее билеты, палатку, собирай друзей и поезжай ловить волны на Black Sea Cup 2007.

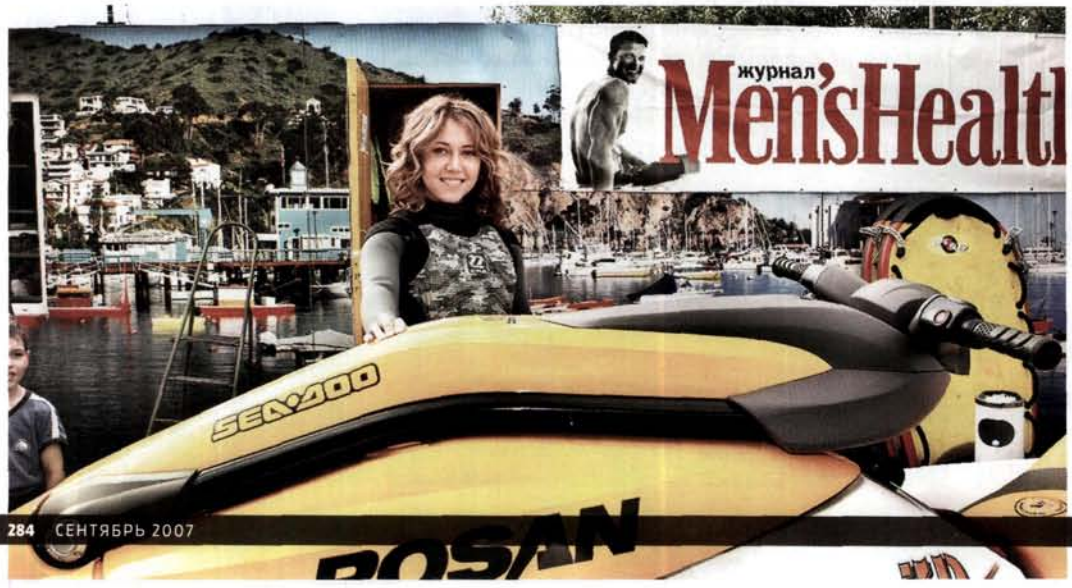
Генеральный спонсор мероприятия – ООО "Хейнекен Коммерческий Сервис" (торговая марка AMSTEL).
Официальный партнер – одежда O'Neill.
"Крылья" проекта – авиакомпания S7.
Генеральные информационные спонсоры соревнований – 7ТВ, Men's Health и Rambler, официальные партнеры – Russian Mobile, "Вертикальный мир", Extreme, Wave.
Генеральный партнер Федерации виндсерфинга и кайтсерфинга России – ОАО КБ "Флора-Москва".

МОТОВОДЫ



14-15 июля в яхтенном порту "Строгино" прошел очередной этап Кубка России по аквабайку. Для нас это относительно молодой и активно развивающийся вид спорта, идеально подходящий для фанатов скорости и адреналина.

В июльских соревнованиях приняли участие более 60 спортсменов из 12 городов страны. Они подарили зрителям настоящий праздник – замысловатые фигуры и головокружительные трюки превратили состязания в водный спектакль. Неудивительно, что к российскому аквабайку потихоньку подтягивается все большее число партнеров, любителей, звездных участников, поклонников и, конечно, поклонниц. Девушки очень любят экстремалов, а еще больше – победителей. Men's Health любит в равной степени и тех и других, поэтому выступил официальным информационным спонсором Кубка.



На этом этапе победу праздновали:

- **Вячеслав Колотовкин** (Альметьевск) в классе Runabout Stock
- **Дмитрий Бушмелев** (Киров) в классе Runabout Super Stock
- **Алексей Быков** (Санкт-Петербург) в классе Ski Division
- **Александр Курамшин** (Казань) во фристайле

А теперь задумайся. Если ты предпочитаешь асфальту водную гладь – непременно открой для себя аквабайк, Родине нужны рекорды!

ЖУРНАЛ ТАЙМ АУТ МОСКВА

Кино Искусство Музыка Ночная Жизнь Театр Книги

«Дневник свободного человека, путеводитель по личному времени — Time Out»
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №77-18624 от 08.10.2004. www.timeout.ru На правах рекламы.

ЛУЧШИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ НЕДЕЛИ

Anderson's Bosco Family, ГУМ, Красная пл., 3, 1 эт.
Bagatto м-н il Quattro, ул. Тверская, 6; бутик Margo; Сочи, ул. Навагинская, 9, т.: (8622) 644018
Baldessarini ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Б. Дмитровка, 22; ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590
Benvenuto ТЦ "Бухарест", ул. Каховка, 27, т.: 121-9554
Bikkembergs (оптика) "Articoli-Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9881; м-н Goodlook, ТЦ "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, т.: 514-0031; м-ны "Подиум", Новинский б-р, 18, т.: 202-4686, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 921-8171; м-н Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 954-2946
BOSS Black/Orange/Selection м-ны Boss Hugo Boss, ул. Б. Дмитровка, 22, т.: 629-6710, 629-2448; ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3247; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307; ул. Таганская, 1, т.: 911-0864; "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2
BOSS Hugo Boss ТЦ "Рублевский", Рублевское ш., 48; "Калинка-Стокманн", Смоленская пл., 3/5; м-н "Подиум", ул. Кузнецкий Мост, 14
Callo Bosco Family, ГУМ, Красная пл., 3, 1 эт.
Canali м-н "Калигула", Ленинский пр-т, 52
Cerruti (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3163; ТК "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; ТЦ "Рамстор", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0438; ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4253/54, "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-22-14; "МЕГА-Химки", т.: 221-3367; ул. Садовая-Спасская, 3, т.: 975-2690; ТЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 3, стр. 1, т.: 641-4416; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 1; СПб, ТРК "Континент", пр-т Стачек, 99
Columbia сеть м-нов "Спортмастер", т.: 777-7771
Corneliani ГУМ, Красная пл., 3, 1 линия, т.: 929-3256; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-4486; Екатеринбург, ул. Хохрякова, 21, т.: (3433) 76-4940; СПб, Невский пр-т, 141; т.: (812) 600-1361; Баку, пр-т Нефтчиляр, 89, т.: +994124978929
Dino Bigioni ТЦ "Аркадия", Ср. Овчинниковский пер., 8, т.:589-7933; Н. Новгород, ТЦ "Этажи", ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01
Dream Master м-н "Дрим Мастер", ТЦ "Мебель России", ул. Свободы, 29, 2 эт.
Dr.Koffer м-ны Men's Merit, ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855 "Рамстор", ул. Ярцевская, 19; м-н Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Dunhill ул. Петровка, 12, т.: 625-9435
Etro "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10
Falke ТЦ "Калинка-Стокманн", Смоленская пл., 3/5; сеть м-нов "Эгоист"
Firetrap м-н Ё-Life, ул. Арбат, 19, т.: 203-3003; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Gianmarco Messori СПб, Большой пр-т, 19/21, т.: (812) 232-5090
Giorgio Armani Третьяковский пр-д, 2
Gran Sasso ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52
Hayrer м-ны Men's Merit, ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; Ленинградский пр-т, 74, стр. 1; м-ны Petek-1855 "Рамстор", ул. Ярцевская, 19; ТЦ "Таганка", Таганская пл., 2; м-н Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Jacques Britt м-ны "Рамстор"; сеть м-нов "Эгоист"
Kenzo мужской салон Bosco di Ciliegi, "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10
LAB. Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-2179; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т. 727-2658; ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52, т.: 725-7786; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; Н.Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (8312) 19-7288
Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; м-н Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; м-н Image, ул. Б. Никитская, 15
Lee сеть м-нов "5 карманов": "МЕГА-Теплый Стан"; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6
Lee Works of Denim сеть м-нов "5 карманов": "МЕГА-Теплый Стан"; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6
Levi Strauss&Co. ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Marc O'Polo ТЦ "Калинка Стокман", Смоленская пл., 3/5; "МЕГА-Теплый Стан"; "Садко-Аркада", Красногвардейский пр-д, 1А
Marlboro Classics сеть м-нов "Снежная Королева", единая справочная служба – т.: 916-9999
Mercedes-Benz (оптика) "Сотек оптика", ул. Арбат, 29, т.: 241-6135; "Карл Цейс" ул. Сивцев Вражек, 20, т.: 241-6012, "Articoli Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9881; сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, "Оптика ГУМ", ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3482
Mustang м-ны JS Casual; ТРК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1161; ТЦ "Рамстор-Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: 540-8189; СПб, ТЦ "Радуга", пр-т Космонавта, квартал 4, т.: (812) 448-2232; Воронеж, ТЦ "Московский проспект", Московский пр-т, 129; Н. Новгород, "МЕГА", т.: (8312) 62-255; Самара, ТРК "Парк Хаус", Московское ш., 81А, т.: (846) 372-2414; Челябинск, ТЦ "Сити Парк", ул. Артиллерийская, 124
Nomination ТК "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 1
O'Neill сеть м-нов "Спортмастер", т.: 777-7771
Pakerson "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД
Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т. 727-2465; ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-21-79; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; Н.Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (8312) 19-7288
Patrizia Pepe Man collection: Столешников пер., 13, т.: 624-7554; "Подиум", Новинский б-р, 18, т.: 202-4686; ЦУМ, Петровка, 2
Pepe Jeans London ТЦ "Рио", Севастопольский пр-т, 10, т.: 980-2884
Pierre Cardin м-ны JS Casual: Дмитровский пер., 11, т.: 625-9085; ТЦ "Рамстор", Севастопольский пр-т, 11Е, т.: 641-4013; ТЦ "Рамстор-Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: 540-8187; СПб, ТЦ "Рамстор", Удельный Парк, Коломяжский пр-т, 19, т.: (812) 336-85543; "МЕГА-Парнас", т.: (812) 635-5878; Екатеринбург, ТРК "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5574; ТРЦ "МЕГА", ул. Отрадная, 129, т.: (343) 205-4576; Новокузнецк, ТЦ "Ника", ул. Павловского, 11А, т.: (3843) 39-0361
Prada Третьяковский пр-д, 4
Roda Bosco Family, ГУМ, Красная пл., 3, 1 эт.
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16-18, т.: 733-9207
s.Oliver "МЕГА-Теплый Стан"; т.: 771-6899; "Галерея Аэропорт", Ленинградский пр-т, 62, т.: 771-6828; ТЦ "5 Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32, т.: 955-1957
Timberland ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 1; СПб, ТРК "Континент", пр-т Стачек, 99
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127
Wrangler сеть м-нов "5 карманов": "МЕГА-Теплый Стан"; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6; ул. Долгоруковская, 6; "МЕГА-Химки"

Сеть м-нов "Снежная Королева" Москва, т.: (495) 777-8999, м. "Беляево", ТЦ "Перекресток"; м. "Войковская", "Бибирево", "Домодедовская", "Кузьминки", "Черкизовская", ТЦ "АСТ"; м. "Южная", ТЦ "Ритейл Парк"; м. "Академическая", ТЦ "РИО". Химки, ТЦ "Лига". СПб, т.: (812) 777-8999, м. "Озерки", ТЦ "Бада-Бум"; м. "Московские ворота", ТРК "Континент", ТРК "Гранд Каньон". Екатеринбург, т.: (343) 379-3420, ТЦ "Карнавал", ТЦ "Успенский". Иркутск, т.: (3952) 56-6655, ТЦ "Фортуна Гранд". Новосибирск, т.: (383) 228-5058, ул. Советская, 64. Магнитогорск, т.: (3519) 34-7440, ТЦ "Гостиный двор". Казань, т.: (843) 518-3402, ТЦ "XL". Красноярск, т.: (3912) 90-3075, ТК "На Свободном". Челябинск, т.: (351) 799-2131, ТЦ "Фокус". Пермь, т.: (342) 220-9810, ТЦ "Колизей". Ростов-на-Дону, ТЦ "Горизонт". Тюмень, т.: (3452) 75-5214, ул. Мельникайте, 116. Самара, ТРЦ "Мегапарк". Сургут, т.: (3462) 23-4055, ТРЦ "Центр-Сити". Набережные Челны, т.: (8552) 44-6620, пр-т Мира, 3. Тольятти, ТЦ "Мадагаскар". Кемерово, ТЦ "Лапландия". Омск, т.: (3812) 390-915, ТК "Герцен-Плаза". Якутск, т.: (4112) 44-4535, ТЦ "Фаворит"

РЕКЛАМА

Лицензия №11117 от 26.01.07, срок действия до 10.02.2012
Свидетельство СМИ Эл №77-8370 от 03.11.03

НЕ ПРОПУСТИТЕ! ОКТЯБРЬ-2007!
СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР
Men's Health

MONEY

ФОКУСЫ С ДЕНЬГАМИ:
КАК ПРЕВРАТИТЬ 100 ТЫСЯЧ В 200
КУШЕТКА ПСИХИАТРА ДЛЯ БУХГАЛТЕРОВ

MONEY

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ИНВЕСТОРА
САМЫЕ ДЕНЕЖНЫЕ ПРОФЕССИИ ГОДА

MONEY

ПОПУЛЯРНАЯ БОНИСТИКА
ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА-ТРУБЫ
И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

KIEHL'S, ХРАНИ АМЕРИКУ!
27 июня на территории косметического бутика Articoli в ГУМе открылся первый в России магазин нью-йоркского бренда Kiehl's. 150 лет назад за этим названием скрывалась маленькая аптека на Манхэттене, сегодня — огромная компания, производящая средства по уходу за волосами, кожей лица и тела, фармацевтические и гомеопатические препараты. Kiehl's славится трепетным подходом к каждому клиенту. Убедись в этом сам.

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Стань одним из 50 первых подписчиков журнала Men's Health и получи в подарок набор французской мужской косметики Super Nickel.

Men'sHealth

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.

2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.

3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health или по факсу: (495) 710-7632.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до пятого числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Подписчики получают журнал обычного формата.

Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 710-7632
E-mail: podpiska@imedia.ru

Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки **Men's Health** или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от **Nickel.**

❑ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу 669 руб. 00 коп.**

❑ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу 999 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал

❑ **ценной бандеролью** ❑ **в почтовый ящик***

COMH090706

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** .....

● **Срок купона истекает 31 октября 2007 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограничено.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) (получатель платежа) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810500005081319

В в "АБН-АМРО Банк" ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810900000000217

БИК 044525217

(фамилия, и., о., адрес плательщика)

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) (получатель платежа) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810500005081319

В в "АБН-АМРО Банк" ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810900000000217

БИК 044525217

(фамилия, и., о., адрес плательщика)

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

ТАЙНА ПРЯНИКА

Актер Александр Баширов доступен только временно и с большим трудом. Но поскольку на экраны вот-вот должен выйти фильм "Антидурь" с его участием, Александр согласился на небольшое интервью у памятника.

Вечер. Александр Баширов и Андрей Прокофьев идут по Тверской улице. К ним подходит нетрезвый грузин лет сорока.

НЕТРЕЗВЫЙ ГРУЗИН: Братья!.. *(Жестами просит прикурить.)*

А.Б. *(доставая зажигалку)*: Вот до чего детей выпускной вечер доводит. Чего ж ты спал-то там, засунув голову под ларек? Наконец-то школу закончил?

А.П.: Как вам вообще Долгорукий как деятель?

А.Б.: Ну, как: я себя под Долгоруким чищу. Насколько я знаю, у него были длинные руки и он всех доставал. А вообще я больше интересуюсь другими вещами.

А.П.: Какими?

А.Б.: Великой Отечественной войной, например.

А.П.: Сейчас многие говорят, что нет даже вопросов о том, что Сталин готовил нападение.

А.Б.: Я считаю, не проблема, кто готовил, что готовил, блин, потому что стратегия обороны собственной, она заключается в планировании всех вариантов. Здесь вопрос политического ярлыка. Иногда есть желание нас всех замазать. Снять ответственность с таких людей, как Хорти, Маннергейм — реальных агрессоров, и переложить их на людей, которые называются страшным словом "русские" или "татары".

А.П.: А вы, кстати, Александр, случайно не еврей?

А.Б.: Случайно еврей, да. *(Смешивается с толпой французских туристов.)* Вив ля Франс, вив ля Франс!

А.П.: Как вы вообще к Москве, как петербуржец, относитесь, не жалко вам Москвы?

А.Б.: Не-а. А что с ней происходит?

А.П.: Ломают все.

А.Б.: Ну и нормально. Дело в том, что разностильность, китч для Москвы естественны. Пошлая атака. В этом ее обаяние. Любое желание сформулировать красоту бесшабашности бессмысленно, потому что деструктивное — оно здесь одновременно и конструктивно. Здесь бессознательно происходит деконструкция любых попыток сформулировать имитацию идеологии. Все превращается в торжество хамства.

А.П.: Вы считаете, что "хамло московское" — справедливо возникшая идиома?

А.Б.: Ну нет. Синкретизм Москвы — более загадочное явление. Тайна пряника, как Василий Блаженный. Это надо только приветствовать. И уникальность, и самобытность — как раз в этой каше.

А.П.: Кстати, о каше. Нас вот очень интересует ваш фильм "Смерть шамана" (*арт-хаусная режиссерская работа Баширова. — МН*). Это такой же пряник, как Василий Блаженный?

Александр Баширов начинает намеренно ходить по лужам. Прокофьев остается на суше, потому что во вьетнамках.

А.Б.: Что, не хочешь здесь ходить? Ну, пойдем здесь. *(Переходит в другую лужу.)*

А.П.: Расскажите все же про фильм.

А.Б.: Ну, фильм как фильм, я думаю, что это общеизвестные факты, их уже замусолили. Даже возмутительно — разве можно за 30 000 евро снимать кино в таких условиях. Двое режиссеров что хотят, то творят. Все это бессмысленно с точки зрения прагматизма. Безыскусная жажда самореализации и размышления о реальности, мне кажется, для некоторых, могут быть предметом поклонения, но общество должно к этому отнестись отрицательно, чтобы не подавать примера другим. Мы нацелены на успех, на зарабатывание бабла, и всех ждет панель — самая главная магистраль, где уже широко шагают ряды кинематографистов с развернутым флагом: "Лучшее в этом мире — продаться подороже".

А.П.: А как насчет фильма "Антидурь", где вы снялись?

А.Б.: "Антидурь"? Я не помню даже, напомните.

А.П.: Вы там играете с Дюжевым и Турчинским, человека с выдающимся обонянием.

А.Б.: Да, я там играл с Догилевой! Вспомнил.

А.П.: Фильм о борьбе с наркотиками. А вы наркотики как часть оппозиционной культуры признаете?

А.Б.: Нет. Есть серьезные апологеты этого дела. Но здесь возникает вопрос ада — вопрос выбора. Все это самопознание через расширение сознания от меня далеко, мне хватает собственных фантазий, от них не избавиться. Та поэтика, которая меня напрягает, она хуже, чем наркотик, может быть. А как отец я считаю, есть элементарная гигиена. Что тут учить детей: они сами должны понять, что такое самоубийство.

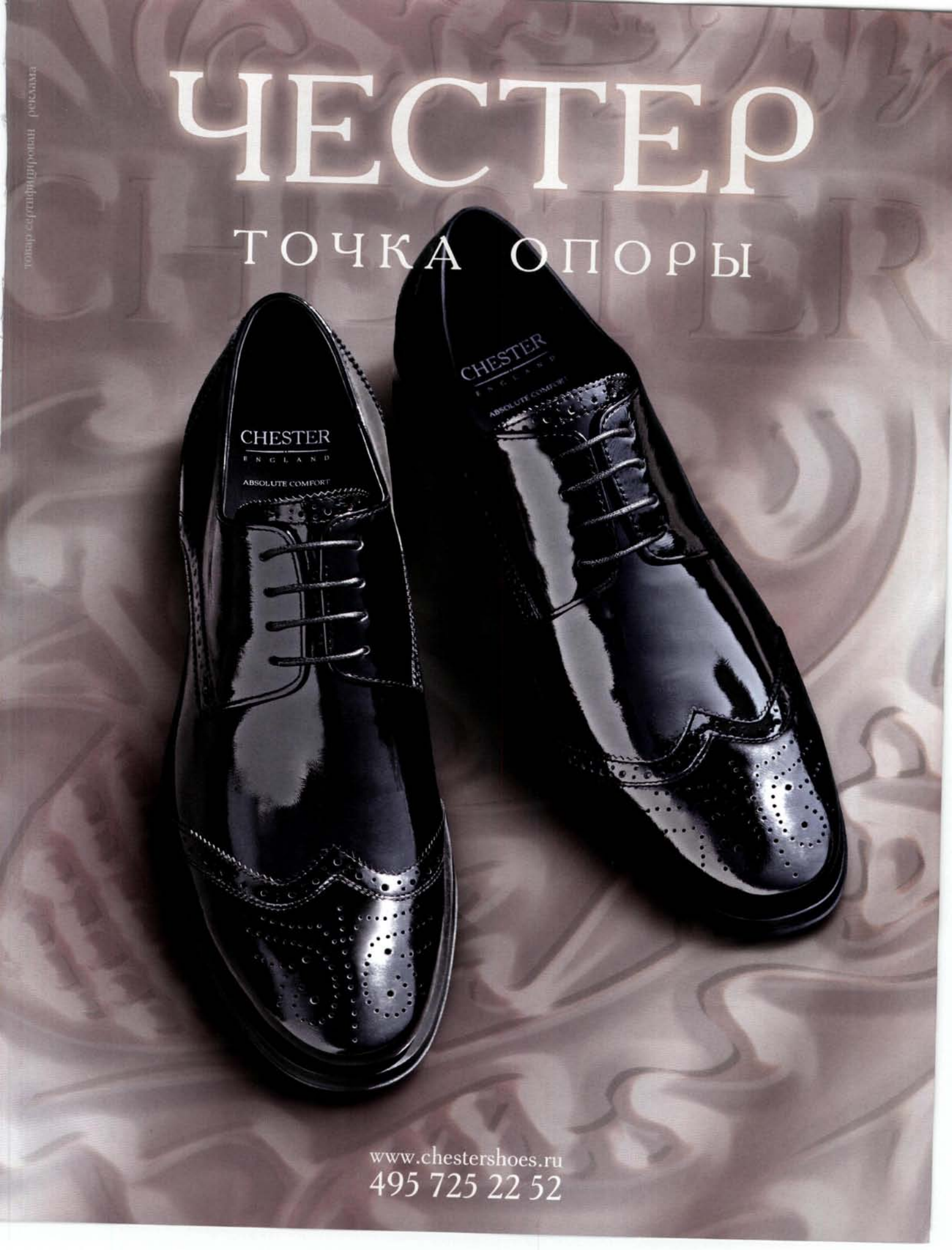
ФОТОГРАФ: Можно еще пару кадров?

А.Б. *(неожиданно прыгает Прокофьеву на плечи)*: Давай неси меня, как раненого!.. ■

товар сертифицирован реклама

ЧЕСТЕР

ТОЧКА ОПОРЫ

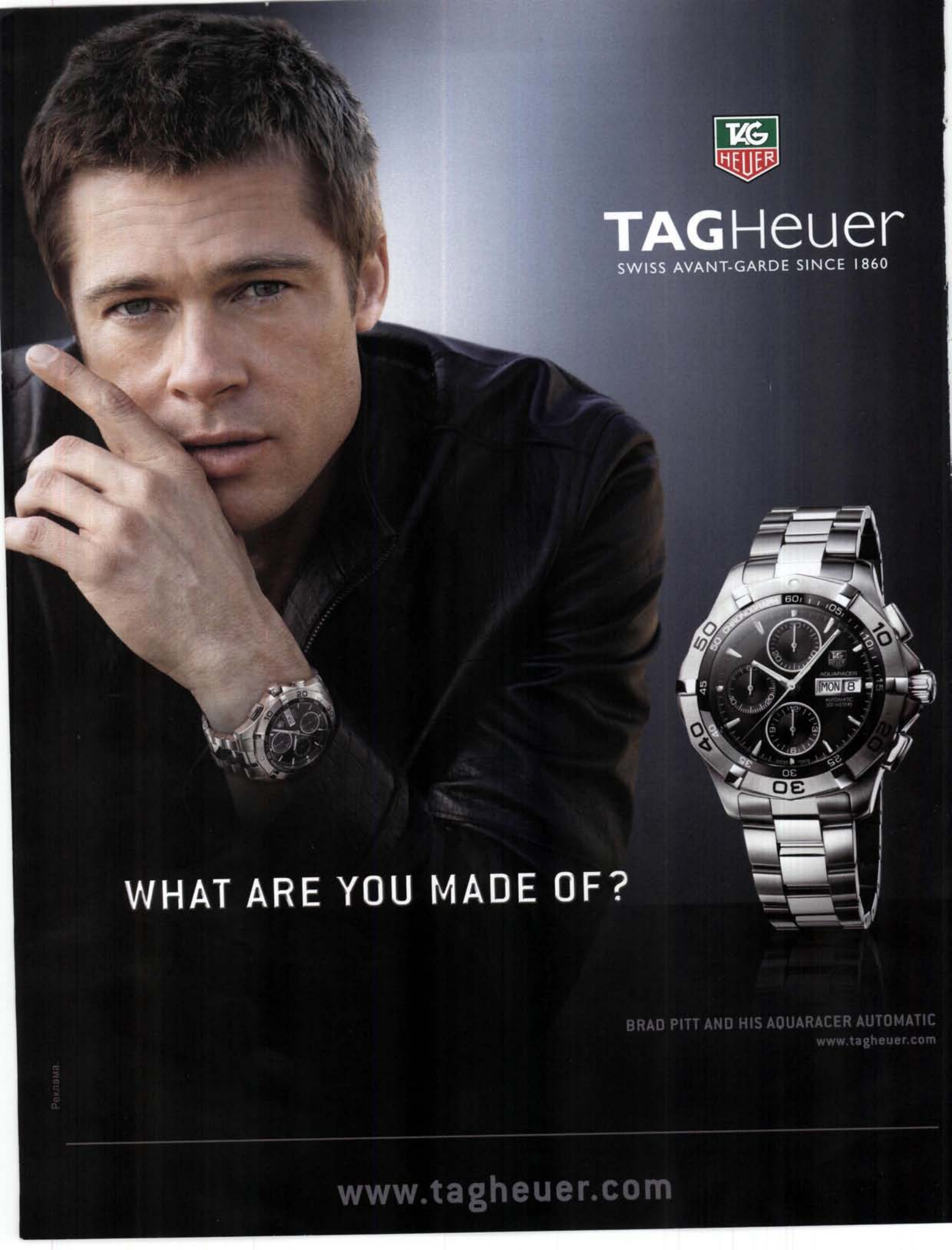


www.chestershoes.ru
495 725 22 52

TAG HEUER

TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860



WHAT ARE YOU MADE OF?

BRAD PITT AND HIS AQUARACER AUTOMATIC

www.tagheuer.com

Реклама

www.tagheuer.com